

अमूर्त्त चिन्तन

(चिन्तन अचिन्तन का)

युवाचार्य महाप्रज्ञ

तुलसी अध्यात्म नीडम् प्रकाशन

संपादक
मुनि दुलहराज

संकलक
समणी स्थितप्रज्ञा

प्रकाशन सहयोग श्री जैन श्वेताम्बर तेरापन्थी महिला मण्डल, वम्बई
(वृहत्तर) के आर्थिक सौजन्य से प्रकाशित ।

अथम संस्करण : जनवरी, १९८८

मूल्य : वाईस रुपये/प्रकाशक : तुलसी अध्यात्म षीडम्, जैन विश्व भारती,
लाहूर (राजस्थान)/मुद्रक : जैन विश्व भारती प्रेस, लाहूर-३४१३०६ ।

AMURTA CHINTAN
Yuvacharya Mahaprajna

Re. 22.00

आशीर्वचन

मनुष्य की जीवन-शैली उसके चिन्तन पर निर्भर है। उसकी शरीर-संरचना, कार्यपद्धति और व्यक्तित्व की निर्मिति का आधार भी उसका चिन्तन है। वह जैसा सोचता है, वैसा बन जाता है। उसकी वृत्तियों, नीतियों और व्यवहारों पर भी उसके चिन्तन का प्रभाव रहता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक कार्ल सिमोंटोन के अनुसार पॉजिटिव थिंकिंग के प्रभाव बहुत आश्चर्यकारक होते हैं। इस दृष्टि से यह आवश्यक है कि मनुष्य जो कुछ सोचे, पूरे मन से सोचे और समझपूर्वक सोचे। यह पूर्ण एवं सुविचारित सोच मनुष्य के व्यक्तित्व का बहुत बड़ा हिस्सा है।

विचारों के आधार पर व्यक्तित्व परिवर्तन की बात कोई माने, न माने, हम अपना अभिप्राय किसी पर थोपना नहीं चाहते। पर जिन लोगों को यह विश्वास न हो, वे युवाचार्य महाप्रज्ञ की अनुभूत कृति 'अमूर्त चिन्तन' पढ़ें और अपनी धारणाओं के जंगल को काटकर अनुभवों की नई पौध उगाएं।

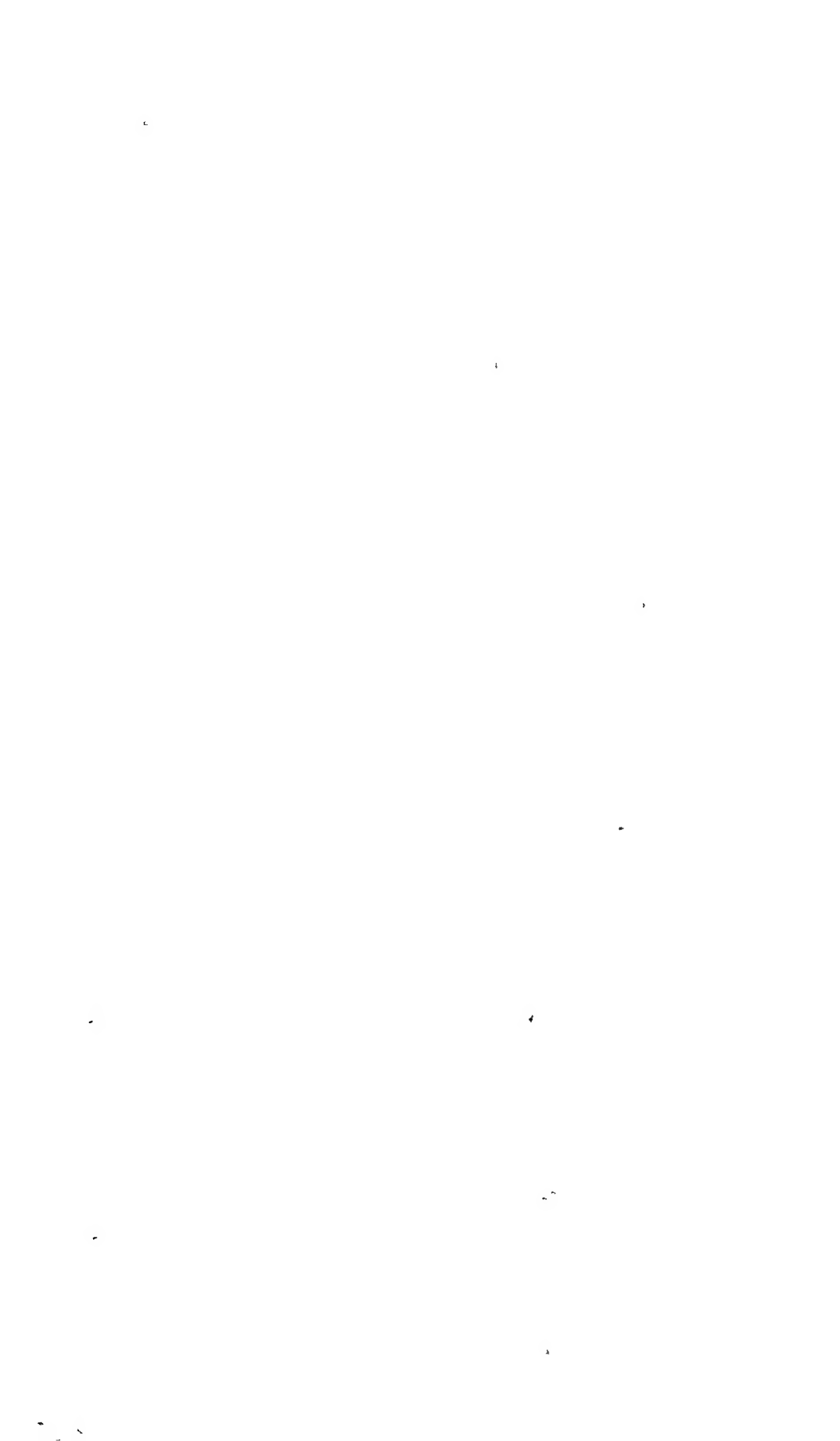
आत्महीनता से उपजी कुंठाओं और विकृतियों को तोड़कर संतुलित जीवन जीने के लिए अनुप्रेक्षा और भावना का प्रयोग अमोघ सिद्ध हुआ है। प्रस्तुत पुस्तक में यही सब कुछ रूपायित है। अपनी सुदोषता और वैज्ञानिकता के आधार पर यह पुस्तक किसी भी वर्ग की प्रबुद्ध पीढ़ी को आगे बढ़ाने में समर्थ है।

महाप्रज्ञजी का साहित्य उत्तरोत्तर अधिक लोकप्रिय होता जा रहा है। इस साहित्य के पाठक अपनी ज्ञान चेतना और अनुभव चेतना पर आए आवरण को तोड़कर अपने भीतर एक नए मनुष्य को जन्म देने में सफल हों, यही इस लोकप्रियता की सार्थकता है।

अणुव्रत भवन, नई दिल्ली

११ जनवरी, १९८८

-आचार्य तुलसी



हमारे जगत् का अर्थ है—इन्द्रिय चेतना और मूर्त पदार्थ का गठबंधन हमारा ज्ञान इन्द्रियो की परिधि मे केन्द्रित है। जो पदार्थ है, वह शब्द, रूप गंध, रस और स्पर्श की परिधि मे अवस्थित है। पांच इन्द्रियां और ये पांच विषय इतना छोटा सा है—हमारा जगत्। वास्तव मे यह जगत् इतना छोटा नहीं है। यह बहुत बड़ा है। इन्द्रियो की शक्ति बहुत सीमित है। वे मूर्त पदार्थ को जानती है, पर उन्ही को जो स्थूल है। परमाणु मूर्त है। इन्द्रियां उन्हे नही जान सकती। अनन्त परमाणु मिले। एक स्कंध बन गया। उसकी परिणति सूक्ष्म है। इन्द्रियां उसे भी नही जान सकती। इन्द्रियां केवल उसी पदार्थ को जानती है जो अनन्त-अनन्त परमाणुओं से बना हुआ स्कंध है, और जिसकी परिणति स्थूल हो गई है। वे सारे मूर्त जगत् को भी नही जानती तब अमूर्त जगत् को जानने का तो प्रश्न ही नही उठता।

अमूर्त तत्त्व शब्द, रूप, गंध, रस और स्पर्श से अतीत होते हैं। उनके परमाणु (प्रदेश) पुद्गल के परमाणुओं से भिन्न है। इसीलिए एक इन्द्रिय-ज्ञानी का अमूर्त को जानने का प्रयत्न सफल नही होता। वह परम अतीन्द्रिय ज्ञान का विषय है। सामान्य अतीन्द्रिय ज्ञानी भी उसे नही जान सकता। परम अतीन्द्रिय ज्ञानी ही उसे जान सकता है।

धर्म का पहला बिन्दु है—अतीन्द्रिय चेतना। इन्द्रिय चेतना वाला धर्म का मूल्य नही आंक सकता। धार्मिक वही होता है, जो मूर्त के साथ अमूर्त का भी मूल्यांकन करता है। मनुष्य सामाजिक है। वह समाज से बनता है। अभिव्यक्ति की दृष्टि से यह सचाई है। अस्तित्व की दृष्टि से यह सत्य नही है।

अस्तित्व की दृष्टि से वह अकेला है। सामाजिक दृष्टि से प्रत्येक मनुष्य सहयोग का जीवन जीता है। एक दूसरे को आश्वासन और शरण देता है। किन्तु वास्तविक सचाई इससे भिन्न है। प्रत्येक आत्मा अपने ही सत्-आचरण से अपने आपको त्राण दे सकती है, अपना त्राण बन सकती है। इस प्रकार हमारा व्यक्तित्व व्यावहारिक सचाइयो और वास्तविक सचाइयों का योग है।

व्यावहारिक सचाइयो का चिन्तन से सीधा सम्बन्ध जुड़ता है। आन्तरिक सचाइयो का क्षेत्र परमार्थ है, वह चिन्तन मे परे है। यह विषय-

मर्यादा है चिन्तन और अचिन्तन की, मूर्त्त और अमूर्त्त की। परमार्थ का भी चिन्तन की भूमिका पर अवतरण होता है। फिर भी वह अपने अमूर्त्त रूप को बनाए रखता है। मूर्त्त और अमूर्त्त दोनों के क्षेत्र बहुत विशाल हैं, पर इन्द्रियज्ञानी की परिधि में जीने वाली के लिए अमूर्त्त का क्षेत्र बहुत बड़ा नहीं है। इसीलिए वे मूर्त्त चिन्तन को जितना महत्व देते हैं, उतना अमूर्त्त चिन्तन को नहीं देते। परमार्थ का सूर्य प्रायः स्वार्थ के बादलों से ढका रहता है। जिन मनुष्यों ने तमसू से ज्योति की ओर प्रस्थान किया अथवा जो लोग उस दिशा में प्रस्थान करना चाहते हैं, उनके लिए मूर्त्त से अमूर्त्त की ओर जाना अनिवार्य है। उस अनिवार्यता को प्रस्तुत पुस्तक में आकार दिया गया है।

इस पुस्तक के संकलन में समणी स्थितप्रज्ञा ने बहुत श्रम किया है। अनेक पुस्तकों में बिखरे हुए विषयों को सकलित कर एक उपयोगिता निर्मित की है। विभिन्न कारणों से मानसिक कठिनाइयाँ भुगतने वाले लोगों के लिए यह एक समाधान है और जो मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखना चाहते हैं, उनके लिए यह एक संजीवन है। मुनि दुलहराज जी ने इसका संपादन कर प्राचीन परंपरा से प्राप्त अनुप्रेक्षा को नए संदर्भ में सजोया है। इससे पाठक को बहुत आश्वासन मिल सकेगा।

आचार्यश्री तुलसी ने प्रेक्षाध्यान के प्रति अपनी जो तन्मयता प्रगट की है, जिस प्रकार जन-जन को उसकी ओर मोड़ने का प्रयत्न किया है, उसकी सार्थकता सिद्ध होगी और उनका सार्थक आशीर्वाद जन-जन तक पहुंच सकेगा।

१. अनुप्रेक्षा और भावना

१

भावना

१. अनित्य भावना	१६
२. अशरण भावना	२६
३. भव भावना	३०
४. एकत्व भावना	३३
५. अन्यत्व भावना	४४
६. अशीच भावना	५१
७. आस्रव भावना	५६
८. सवर भावना	६५
९. निर्जरा भावना	७५
१०. धर्म भावना	७८
११. लोक सस्थान भावना	८५
१२. बोधि दुर्लभ भावना	८७
१३. मैत्री भावना	९२
१४. प्रमोद भावना	९६
१५. करुणा भावना	१०२
१६. उपेक्षा भावना	१०६

अनुप्रेक्षा

१. कर्त्तव्य-निष्ठा अनुप्रेक्षा	११६
२. स्वावलम्बन अनुप्रेक्षा	१३२
३. सत्य अनुप्रेक्षा	१४०
४. समन्वय अनुप्रेक्षा	१५३
५. संप्रदाय निरपेक्षता अनुप्रेक्षा	१६७
६. मानवीय एकता अनुप्रेक्षा	१७४
७. अध्यात्म और विज्ञान अनुप्रेक्षा	१७९
८. मानमिक सतुलन अनुप्रेक्षा	१८२
९. धैर्य अनुप्रेक्षा	२०६

१०. प्रामाणिकता अनुप्रेक्षा	२१०
११. ऋजुता अनुप्रेक्षा	२१८
१२. सह-अस्तित्व अनुप्रेक्षा	२२२
१३. अनासक्ति अनुप्रेक्षा	२३१
१४. सहिष्णुता अनुप्रेक्षा	२३५
१५. मृदुता अनुप्रेक्षा	२४६
१६. अभय अनुप्रेक्षा	२४८
१७. आत्मानुशासन अनुप्रेक्षा	२५४

अनुप्रेक्षा : प्रयोग और पद्धति

१. अनुप्रेक्षा : प्रयोग और पद्धति	२७७
-----------------------------------	-----

अनुप्रेक्षा और भावना

ध्यान का अर्थ है प्रेक्षा, देखना। उसकी समाप्ति होने के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयो का अनुचिन्तन करना अनुप्रेक्षा है। जिस विषय का अनुचिन्तन बार-बार किया जाता है या जिस प्रवृत्ति का बार-बार अभ्यास किया जाता है, उससे मन प्रभावित होता है, इसलिए उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है।

जिस व्यक्ति को भावना का अभ्यास हो जाता है उसमें ध्यान की योग्यता आ जाती है। ध्यान की योग्यता के लिए चार भावनाओं का अभ्यास आवश्यक है :

१. ज्ञान भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से जानने का अभ्यास।

२. दर्शन भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास।

३. चारित्र्य भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य समत्वपूर्ण आचरण का अभ्यास।

४. वैराग्य भावना—अनासक्ति, अनाकांक्षा और अभय का अभ्यास।

मनुष्य जिसके लिए भावना करता है, जिस अभ्यास को दोहराता है, उसी रूप से उसका सस्कार निर्मित हो जाता है। यह आत्म-सम्मोहन की प्रक्रिया है। इसे 'जप' भी कहा जा सकता है। आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है। 'सोऽहं' के जप का यही मर्म है। 'अहंम्' की भावना करने वाले में 'अहंम्' होने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। कोई व्यक्ति भक्ति से भावित होता है, कोई ब्रह्मचर्य से और कोई सत्संग से। अनेक व्यक्ति नाना भावनाओं से भावित होते हैं। जो किसी भी कुशल कर्म से अपने को भावित करता है, उसकी भावना उसे लक्ष्य की ओर ले जाती है।

साधनाकाल में ध्यान के बाद स्वाध्याय और स्वाध्याय के बाद फिर ध्यान करना चाहिए। स्वाध्याय की सीमा में जप, भावना और अनुप्रेक्षा—इन सबका समावेश होता है। यथासमय और यथाशक्ति इन सबका प्रयोग आवश्यक है। ध्यान शतक में बताया गया है कि ध्यान को संपन्न कर अनित्य आदि अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान में होने वाले विविध अनुभवों में चित्त का कही लगाव न हो, इस दृष्टि से अनुप्रेक्षा के अभ्यास का बहुत महत्व है। धर्मध्यान के पश्चात् चार अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास किया

जाता है—

१. एकत्व अनुप्रेक्षा
२. अनित्य अनुप्रेक्षा
३. अक्षरण अनुप्रेक्षा
४. ससार अनुप्रेक्षा

अनुप्रेक्षा

प्रेक्षा-ध्यान का दूसरा अंग है—अनुप्रेक्षा। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—ध्यान में जो कुछ हमने देखा, उसके परिणामों पर विचार करना। 'अनु' का अर्थ है—बाद में होने वाला। ध्यान में जो देखा, प्रेक्षा में जो देखा, देखने के बाद उसकी प्रेक्षा करना, परिणामों पर विचार करना, यह है अनुप्रेक्षा। 'अनु' अर्थात् बाद में, प्रेक्षा अर्थात् विचार करना। जैसे—हमने देखा कि शरीर के अमुक भाग में स्पन्दन हो रहा है। परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं। परमाणुओं का उपचय हो रहा है, अपचय हो रहा है। परमाणु घट रहे हैं, बढ़ रहे हैं। यह सारा देखा। अब सोचना है, उसका परिणाम क्या होगा? हम अनित्य अनुप्रेक्षा करेंगे कि जहाँ परमाणुओं का स्पन्दन है, आना-जाना है, वह नित्य नहीं हो सकता। अनित्य होगा। हम समझ लेंगे कि शरीर अनित्य है। शरीर अनित्य है—इसे जानने का आधार क्या है? इसे जानने का आधार है प्रेक्षा। जब हमने प्रेक्षा में यह देखा कि शरीर में स्पन्दन है, कंपन है, गति है, परमाणुओं का आना-जाना है, परमाणुओं का चय-अपचय है, इसका अर्थ है कि वह अनित्यधर्मा है। इस अनित्यता का अनुभव करना, विचार करना, चिन्तन करना—यह है अनित्य अनुप्रेक्षा।

जीवन-विज्ञान का एक महत्वपूर्ण प्रयोग है—अनुप्रेक्षा। सचाइयों को ज्ञात करने के लिए प्रेक्षा बहुत महत्वपूर्ण है, किन्तु आदतों को बदलने के लिए अनुप्रेक्षा को 'सजेस्टोलाँजी' कहा जा सकता है। अनेक वैज्ञानिक इस पद्धति का प्रयोग करते हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में इसका प्रयोग हो रहा है। 'सजेशन' दो प्रकार से दिया जा सकता है। स्वयं व्यक्ति स्वयं को सजेशन (सुभाव) देता है या अन्य व्यक्ति के सजेशन को स्वयं सुनता है। दोनों प्रकार प्रचलित हैं। इन सुभावों के द्वारा अकल्पित बातें घटित हो जाती हैं।

अनुप्रेक्षा का प्रयोग सुभाव पद्धति का प्रयोग है। यह 'आटोसजेशन'—स्वयं को स्वयं के द्वारा सुभाव देने की पद्धति है।

एक आदमी यदि प्रतिदिन सप्ताह तक यह सुभाव दे कि मैं बीमार हूँ, तो निश्चित ही वह बीमार हो जाएगा। दूसरा व्यक्ति यदि यह सजेशन देता है कि मैं स्वस्थ हूँ, मैं स्वस्थ हूँ तो वह स्वास्थ्य का अनुभव करने लग जाएगा। सुभाव की पद्धति को समझकर सुभाव दे, बार-बार सुभाव दें तो

स्वास्थ्य बढ़ता चला जाएगा ।

अनुप्रेक्षा की पद्धति स्वभाव परिवर्तन की अचूक पद्धति है । इसके द्वारा जटिलतम आदत को बदला जा सकता है । आदत चाहे शराब पीने की हो, तम्बाकू सेवन की हो, चोरी की हो, झूठ और कपट की हो, बुरे आचरण और बुरे व्यवहार की हो, अनुप्रेक्षा पद्धति से उसमें परिवर्तन किया जा सकता है । जीवन-विज्ञान की पद्धति में 'प्रेक्षा', 'अनुप्रेक्षा' के प्रयोग कराए जाते हैं । पढ़ाया कुछ भी नहीं जाता । न कोई पुस्तक, न कोई भाषा, न कोई साहित्य, न कोई शोध या समीक्षा, न इतिहास, न गणित, न भूगोल, न विज्ञान । कुछ भी नहीं । केवल प्रयोग और केवल प्रयोग । प्रयोग के लिए साधन चाहिए । ये साधन बाहर से उपलब्ध करने की जरूरत नहीं है । ये अपने पास हैं । शरीर, वाणी, श्वास और वर्ण (रंग)—ये सब हमारे पास हैं । वस, केवल इनका प्रयोग करना है । कहा और कैसे प्रयोग करना है, यह सीखना पड़ता है । हमारे पास सब कुछ है । केवल अपेक्षा है सही संयोजन की । उनका कब, कहा, कैसे संयोजन किया जाए । जो व्यक्ति इसको जान लेता है वह अपने भीतर की शक्तियों का, विजली और रसायनों का, श्वास का सही संयोजन कर जीवन की अनेक समस्याओं को हल करना जान लेता है ।

अनुप्रेक्षा का प्रयोग बहुत महत्वपूर्ण है असत से बचने के लिए । सारा जप का विकास इसी आधार पर हुआ है । अनुप्रेक्षा के सिद्धांत के आधार पर जप का विकास हुआ है । इष्ट का जप करो, मन्त्र का जप करो, क्योंकि शुभ भाव और शुभ विचार तुम्हारे मन में रहेगा तो अशुभ भाव को जागने का मौका नहीं मिलेगा । इसीलिए मन्त्र का आलम्बन लिया गया । कुछ लोग अध्यात्म साधना के क्षेत्र में मन्त्र की उपयोगिता नहीं मानते । पर हमारा विश्वास है कि मन्त्र की भी बहुत बड़ी उपयोगिता है, उसे नकारा नहीं जा सकता, अस्वीकार नहीं किया जा सकता, क्योंकि हम सीधे वीतराग तो बन नहीं सकते । सीधे छलाग वाली बात कम बटित होती है । कोई व्यक्ति ऐसा हो सकता है कि सीधी छलाग लगा सकता है । कोई-कोई ऐसा हो सकता है कि छत पर से सीधे नीचे छलाग लगा सकता है, पर हर कोई लगाने लग जाये तो फिर सीढ़ियों की जरूरत क्या है ? फिर सीढ़ियां लगानी निरर्थक है । पर सब छलागे लगाने लग जाएंगे तो जायद हॉस्पिटल में स्थान भी खाली नहीं मिलेगा । बड़ी मुसीबत पैदा हो जाएगी । छलाग की बात सार्वजनिक बात नहीं हो सकती । कदाचित् हो सकती है, अपवाद स्वरूप हो सकती है । सीधे वीतरागता की भूमिका में चले जाने की बात एक छलाग की बात है हमें सीढ़ियों के सहारे चलना पड़ेगा । आदमी सीढ़ी के सहारे चढ़ेगा, ऊपर पहुंचेगा । सीढ़ियों में दोनों बातें होती हैं । एक ही सीढ़ी बनी हुई है । उससे ऊपर भी चढ़ा जा सकता है, नीचे भी आया जा सकता है । ऐसा नहीं होता

कि ऊपर जाने के लिए सीढ़िया अलग बनती है और नीचे आने के लिए सीढ़िया अलग बनती है। उसी सीढ़ी से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी सीढ़ी से नीचे आया जा सकता है। हमारी एक ही भावधारा है। उसी भावधारा से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी भावधारा से नीचे उतरा जा सकता है। हमारी भावधारा जब सत् के साथ जुड़ती है तब हम ऊपर चढ़ सकते हैं, हमारा आरोहण हो सकता है। ज्यो-ही भावधारा असत् के साथ जुड़ती है तब अवरोहण शुरू हो जाता है, आदमी नीचे उतर आता है। जप का विकास, मन्त्र का विकास, इसी भावना के आधार पर हुआ था कि एक ऐसा आलम्बन बना रहे जिससे बुरे भावों को आने का अवसर कम से कम मिले।

भ्रान्तियों का विघटन

मिथ्या कल्पनाओं को तोड़ने के लिए प्रेक्षा-ध्यान पद्धति में अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। दो शब्द हैं। एक है प्रेक्षा और एक है अनुप्रेक्षा। मैं बहुत दिनों से सोचता था कि प्रेक्षा के पीछे 'अनु' का प्रयोग क्यों किया गया है? इसे सोचते-सोचते जो एक बात सूझी वह यह है कि जो सचाई है, उसे देखना, उसका विमर्श करना अनुप्रेक्षा है। सचाई को देखो। उसे अपनी धारणा से मत देखो। मछली ने धारणा बना ली कि आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। इसी धारणा से वह आदमी को देखती थी। यह अनुप्रेक्षा नहीं है। अपनी धारणा से मत देखो। सस्कार की दृष्टि से मत देखो। काल्पनिक दृष्टि से मत देखो। केवल सचाई को देखो, वास्तविकता को देखो। यथार्थ को देखो। जो सत्य है, जो घटना घटित हो रही है, उसी को देखो। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—सत्य के प्रति अनुप्रेक्षा अर्थात् यथार्थ के प्रति अनुप्रेक्षा, वस्तु के प्रति अनुप्रेक्षा। उधारी धारणा से काम मत लो, किन्तु जो घटना है, जो वास्तविकता है, जो सचाई है, उसी को देखो। इस प्रकार अनुप्रेक्षा का तात्पर्य है कि हम अपनी धारणाओं को एक बार निकाल दें। अपनी पूर्व-मान्यताओं को छोड़ दें और फिर जो सचाई है, यथार्थ है, उसको देखें। प्रेक्षा-ध्यान पद्धति में इस अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है कि हम रूढ़ियों को, सस्कारों को, धारणाओं को छोड़कर, वास्तव में सचाई को देखना सीख सकें। यह सबसे बड़ी कठिनाई है कि मनुष्य सचाई को नहीं देखता। वह सबसे पहले अपनी धारणाओं का चश्मा लगा लेता है और बाद में देखता है। यदि वह ठीक नहीं जचता है तो वह उसे तोड़ने-मरोड़ने का प्रयत्न करता है।

अनुप्रेक्षा का सिद्धान्त सत्य के लिए समर्पित हो जाने का सिद्धान्त है। सत्य के लिए पूर्णरूपेण समर्पित हो जाओ। अपनी किसी भी धारणा को महत्व मत दो। जो सचाई है उसे ग्रहण करो, स्वीकार करो।

यह है अनुप्रेक्षा ।

सुना होगा, हिमालय के वर्फ पर साधक नग्न होकर बैठा है । चारों ओर वर्फ ही वर्फ है । वह गर्मी का प्रयोग आरम्भ करता है । घंटा बीतता है और साधक के शरीर से पसीना चूने लगता है । वर्फ पर पसीना चूने लग जाता है । यह प्राकृतिक घटना नहीं है । यदि प्राकृतिक घटना होती तो एक ही आदमी के शरीर से पसीना नहीं चूता । वहाँ जितने आदमी होंगे, सबके शरीर से पसीना चूएगा । पर एक ही आदमी के शरीर से पसीना चूता है और सब सर्दों में ठिठुरते हैं । यह प्राकृतिक घटना नहीं है । यह ध्वनि का प्रयोग है, संकल्प का प्रयोग है और भावना का प्रयोग है । यह भावनात्मक परिवर्तन है, प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है ।

गर्मी के दिन है । भयंकर गर्मी पड़ रही है । लूए चल रही है । साधक सर्दों की भावना करता है, सर्दों का संकल्प करता है और उसके शरीर में सर्दों व्याप्त हो जाती है । वह ठिठुरने लगता है । वह कबल ओढ़ता है, फिर भी ठिठुरन समाप्त नहीं होती । यह प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है, भावनात्मक परिवर्तन है ।

एक आदमी आज भी जीवित है जो प्रति शुक्रवार को क्रॉस पर चढ़ता है । उसके दोनों हाथों में घाव हो जाते हैं । रक्त बहने लग जाता है । हृदय से भी रक्त बहने लगता है । शुक्रवार को ही ऐसा होता है । यह भावनात्मक परिवर्तन है । वह व्यक्ति ईसा मसीह का संकल्प करता है और ऐसा घटित हो जाता है ।

पैर में विवाई फटती है, पीड़ा होती है । अभी विवाई फटने का मौसम तो नहीं है किन्तु आप भावनात्मक प्रयोग करें । विवाई फटे या न फटे, दर्द प्रारंभ हो ज़रूर । यदि भावना से दर्द हो सकता है तो भावना से दर्द मिट भी सकता है । दोनों बातें घटित हो सकती हैं ।

भावना

‘कटकात् कंटकमुद्धरेत्’—काटे से काटा निकालने की नीति साधना के क्षेत्र में भी लागू होती है । चित्त को वासनाओं से मुक्त करना साधक का लक्ष्य होता है, पर पहले ही चरण में दीर्घकालीन वासनाओं को एक साथ निर्मूल नहीं किया जा सकता । उन्हें निरस्त करने के लिए नई वासनाओं की सृष्टि करनी होती है । वे नई वासनाएँ यथार्थपरक होती हैं, इसलिए उनका असत से सम्बन्धित वासनाओं पर दबाव पड़ता है और वे उनसे अभिभूत हो जाती हैं ।

वामना का ही दूसरा नाम भावना है । शास्त्रीयज्ञान या गव्दज्ञान का जो सहारा लिया जाता है, वह वासना है । इसे भावना, जप, धारणा;

सस्कार, अनुप्रेक्षा और अर्थचिन्ता भी कहा जाता है और ये सब स्वाध्याय के ही प्रकार हैं।

जैन साधना पद्धति में 'भावनायोग' शब्द का व्यवहार हुआ है। भावना से मन आत्मा या सत्य से युक्त होता है, इसलिए यह योग है। भावना से ज्ञान और अभ्यास—इन दोनों के लिए अवकाश है।

भावना का अर्थ है—सविषय ध्यान। यही इसकी परिभाषा है। जब आपके मन में कोई विषय है, आपने कोई ध्येय चुना है, आप सविषय ध्यान कर रहे हैं, यह है भावना। भावना, सविषय ध्यान और जप में कोई अन्तर नहीं है। तीनों एक हैं। अपनी उपयोगिता के आधार पर भिन्न-भिन्न नामों का चुनाव हुआ है। तात्पर्य में कोई अन्तर नहीं है। जप का अर्थ यह है कि जो जप्य है, जिसका जप करना है, उस जप्य वस्तु के प्रति व्यक्ति का तन्मय और एकाग्र हो जाना। भावना का अर्थ है—भाव्य व्यक्ति या वस्तु के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। धारणा का अर्थ भी यही है। जिसकी धारणा करनी है उसके प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। सविषय ध्यान भी यही है। विषय के प्रति या ध्येय के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। जप, भावना, धारणा और सविषय ध्यान—चारों एक कोटि के हैं। इनमें तात्पर्य-भेद नहीं है, नाम-भेद है केवल।

७४ भावना नीका है। भगवान् महावीर ने कहा—जिमकी आत्मा भावना-योग से विशुद्ध होती है, वह जल में नीका की तरह है। वह जब चाहे पार पहुँच सकती है। अब इस नीका का उपयोग कैसे हो? वह प्रश्न शेष रहता है। भावना से भावित होना आवश्यक होता है। आप भावित नहीं होते तब तक वह स्थिति नहीं बनती। आगमों में 'भावितात्मा' शब्द आता है। भावितात्मा होने के बाद जो होना होता है, वह हो जाता है। यह सारा एकाग्रता का चमत्कार है। हम जो भी होना चाहते हैं, हो जाते हैं। जो घटित करना चाहते हैं, वह घटित हो जाता है। जिस रूप में मन को बदलना चाहते हैं, बदल लेते हैं। मन एक आकार का होता है। उसमें असंख्य पर्याय हैं। वह भिन्न-भिन्न आकारों में बदलता है। हम जैसा चाहते हैं, उसी प्रकार का आकार वह लेना शुरू कर देता है। यह मन की विशेषता है। तन्मयता और एकाग्रता के साथ हमने जो भावना की वैसा ही होना होता है। उसमें कोई अन्तर नहीं आता। प्रश्न है एकाग्रता का, स्थिरता का। मन बदलता है तो साथ-साथ शरीर भी बदलता है। स्व-सम्मोहन का प्रयोग, ऑटो-सजेशन, अपने आपको सूचना देना, यह अपने आप भावना के द्वारा सम्मोहित हो जाना है। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा शरीर के भीतर देखना, फिर संकल्प-शक्ति और भावना के प्रयोग द्वारा बदलने की भावना को अवचेतन मन तक पहुँचा देना। यह है रूपान्तरण की प्रक्रिया।

प्रत्येक कोशिका में ज्ञान-केन्द्र है। प्रत्येक कोशिका में प्रकाश-केन्द्र है, विजली का कारखाना है। हर कोशिका का अपना एक कारखाना है विद्युत् का, शक्ति का। वे कोशिकाएं अपने ढंग से काम करती हैं। उनको बदलना है, उनको नया जन्म देना है, उनको नया रास्ता देना है तो आपको अपनी भावना को उन तक पहुंचाना होगा।

जब तक हमारी भावना उन तक नहीं पहुंचती तब तक हम नहीं बदल सकते। उदाहरण लें—एक आदमी अपनी क्रोध की आदत को बदलना चाहता है। संकल्प करता है—मैं क्रोध नहीं करूंगा। बार-बार संकल्प करता है, पर सफल नहीं होता। संकल्प तो करता है, पर गुस्सा वैसे ही आ जाता है। इससे तो ऐसा लगता है कि यह प्रयोग सार्थक नहीं है, यह उपाय कारगर नहीं है। मैं बदलना चाहता हूँ फिर भी नहीं बदलता हूँ। कितने ही लोग घुरे काम करते हैं और पछताते हैं। फिर सोचते हैं, फिर ऐसा नहीं करूंगा। पर ठीक समय आता है, काम हो जाता है। गुस्सा भी आता है, वासना भी सताती है, वृत्तियाँ भी सताती हैं। सब अपने समय पर सताने लगते हैं। शराबी शराब को छोड़ने का संकल्प करता है, तम्बाकू का व्यसनी तम्बाकू को छोड़ने का संकल्प करता है, सोचता है, सेवन नहीं करूंगा, पर समय आता है तो भीतर में ऐसी प्रबल मांग जागती है कि उसका संकल्प बरा का धरा रह जाता है। संकल्प भंग हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? इसलिए होता है कि हम अपने संकल्प को वहाँ तक पहुंचा नहीं पाते। बाहर ही बाहर में देखते हैं। हम बहुत अम्यासी हैं बाहरी-बात में। बाहर को देखते हैं और सारी कल्पना बाहर ही करते हैं।

परिवर्तन की प्रक्रिया का दूसरा सूत्र है—भावना का प्रयोग, संकल्प-शक्ति का प्रयोग, अप्रभावित रहने का प्रयोग। यह संतुलन का प्रयोग होता है तो जीवन में समता घटित होती है और आदमी सौ कदम आगे बढ़ जाता है।

साधक ध्यान के पूर्व और ध्यान के बाद भावनाओं के अम्यास का सतत स्मरण करता रहे। उनसे एक शक्ति मिलती है, धीरे-धीरे मन तदनुरूप परिणत होता है, मिथ्या वारणाओं से मुक्त होकर सत्य की दिशा में अनुगमन होता है और एक दिन स्वयं को तथानुरूप प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है। भावना और ध्यान के सहयोग से मजिल सुसाध्य हो जाती है। साधक इन दोनों की अपेक्षा को गौण न समझे। सभी धर्मों ने भावना का अवलम्बन लिया है।

भावनाएँ विविध हो सकती हैं। जिनमें चित्त की विद्युद्धि होती है वे सारी भावनाएँ हैं। आज की भाषा में भावना का अर्थ है—ब्रेन वागिंग। इसका अर्थ है—मस्तिष्क की घुलाई। राजनीति के क्षेत्र में ब्रेन वागिंग की प्रक्रिया बहुत प्रचलित है। इसका प्रयोजन है, पुराने विचारों की घुलाई कर उनके स्थान पर नए विचारों को भर देना। यह बहुत प्रचलित

प्रक्रिया है। इसका प्रयोग प्रत्येक राष्ट्र करता है।

ओटोजेनिक चिकित्सा पद्धति

संकल्प-शक्ति के विकास के लिए एक और महत्त्वपूर्ण प्रयोग है—सुभाव का, सजेशन या ओटो-सजेशन का। यह बहुत महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। पश्चिम के लोगो ने एक चिकित्सा की प्रणाली का विकास किया है—ओटोजेनिक चिकित्सा पद्धति। इस पद्धति में स्वतः प्रभाव डालने वाली बात होती है। वे कल्पना करते हैं और कल्पना के सहारे वैसा अनुभव करते हैं। इस ओटोजेनिक प्रणाली को योग की भाषा में भावात्मक प्रयोग कहा जा सकता है। हमारे यहां भावना का प्रयोग चलता था कि हम वैसा अनुभव करें। आप भावना का प्रयोग करें कि यह हाथ ऊपर उठ रहा है। अपने आप उठेगा और अपने आप सिर पर लग जाएगा। आप उठाने का प्रयत्न नहीं करेंगे। अपने आप उठेगा और सिर पर लग जाएगा। आप भावना करें कि हाथ भारी हो गया है। आपका हाथ बहुत भारी बन जाएगा। कल्पना करें कि हाथ हल्का हो गया है, हल्का हो जाएगा। आप भावना करें कि हाथ ठंडा हो रहा है, ठंडा हो जाएगा। भावना करें कि हाथ गर्म हो रहा है, हाथ गर्म हो जाएगा। भावना हमारी चेतना को और वातावरण को बदलती है। यह ठीक भावना का प्रयोग है—ओटोजेनिक चिकित्सा पद्धति। इस पद्धति के द्वारा रोगी अपने आप अपने को स्वस्थ करता है। दूसरे मार्ग-दर्शक की बहुत जरूरत नहीं होती। मात्र वह तो कही-कही सुभाव देता है। रोगी स्वयं अपनी चिकित्सा कर लेता है।

हम भावना को और भावना के प्रयोगों को भूल गए। सुभाव का प्रयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है। एक आदमी पीड़ित है किसी भी अवयव की पीड़ा से। घुटने का दर्द, कमर का दर्द, गर्दन का दर्द—ये तीन स्थान बहुत ज्यादा दर्द के हैं। भारतीय लोग इनसे पीड़ित हैं। ये खास स्थान हैं। दर्द है, शरीर प्रेक्षा का प्रयोग कर रहे हैं, उसे देख रहे हैं। इसके साथ भावना का प्रयोग करें। जहां दर्द है वहां हाथ टिका दें। उसे देखना शुरू कर दें। ध्यान उस पर केन्द्रित कर दें। अंगुली का निर्देश और ध्यान वहां पर केन्द्रित है। दीर्घ-श्वास लें, ध्यान वही टिका रहे, बीच-बीच में सुभाव दें कि अवयव स्वस्थ हो रहा है। आप प्रयोग करके देखें कि परिणाम क्या आता है। कितना अद्भुत परिणाम आता है। भावना के द्वारा, सुभाव के द्वारा हमारी चेतना बदलना शुरू कर देती है। चेतना में परिवर्तन होना शुरू हो जाता है। हम आदतों को बदल सकते हैं। जटिल से जटिल आदत को भावना के प्रयोग के द्वारा बदला जा सकता है। जिस आदत को बदलने में हजारों उपदेश और हजारों शिक्षाएं काम नहीं करती, भावना के द्वारा व्यक्ति स्वयं को बदल सकता है।

और अपनी चेतना को एकदम नए ढाँचे में ढाल सकता है।

ब्रेन वाशिंग का मुख्य साधन—भावना — *Valmiki*

भावना मस्तिष्क की घुलाई करने का बहुत बड़ा साधन है। एक ही बात को बार-बार दोहराते जाएं, उसकी पुनरावृत्ति करते जाएं, ऐसा करते-करते एक क्षण ऐसा आता है कि पुराने विचार छूट जाते हैं और नए विचार चित्त में जम जाते हैं। जब तक हमारी यह धारणा जमी हुई है कि सुख-दुःख देने वाला तीसरा व्यक्ति है, तब तक आदमी का रूपान्तरण नहीं होता। भावना-योग के द्वारा जब इस विचार की घुलाई हो जाती है, इस विचार को उखाड़ दिया जाता है, तब सुख-दुःख की कोई भी घटना घटित होने पर आदमी यह नहीं मानेगा कि सुख-दुःख देने वाला स्वयं के अतिरिक्त कोई दूसरा व्यक्ति है। आदमी फिर यही सोचेगा, मैंने ऐसा ही कोई कृत्य किया है, कोई ऐसा आचरण किया है, उसी का यह परिणाम सामने आ रहा है। पूरी दृष्टि अपनी सीमा में चली जाएगी। भावना-योग एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है परिवर्तन की, दृष्टि को बदलने की।

प्रश्न होता है, क्या एक बात को बार-बार दोहराने से संस्कार धुल जाता है? नाजियों का यह प्रसिद्ध सूत्र था—एक झूठ को हजार बार दोहराओ वह सच हो जाएगा। हजार बार दोहराने से एक झूठ सच बन सकता है तो क्या हजार-लाख बार दोहराने से सच सच नहीं बनेगा? आवृत्ति का भी अपना महत्त्व है। आज विज्ञान का विद्यार्थी जानता है कि सूक्ष्म तथ्य को पकड़ने के लिए आवृत्ति पर ही ध्यान देना होता है। किस-किस फ्रीक्वेंसी में क्या-क्या पकड़ा जा सकता है, वह जानता है।

अमेरिका के राष्ट्रपति लिंकन की जन्म-शताब्दी मनाई जाने वाली थी। लिंकन से मिलते-जुलते व्यक्ति को उसकी भूमिका निभाने के लिए चुना गया। उसने वर्ष भर यात्रा की। लिंकन का पार्ट अदा किया। वह संस्कार इतना सघन हो गया कि वह अपने आप को लिंकन समझने लगा। वर्ष पूरा हो गया, किन्तु उसका सपना नहीं टूटा। लोगों ने बहुत समझाया कि तुम लिंकन नहीं हो। लेकिन वह किसी तरह इसको स्वीकार करने के लिए राजी नहीं हुआ। कुछ लोगो ने कहा, जैसे लिंकन को गोली मारी वैसे ही इसको भी गोली मार दो। अन्ततोगत्वा एक मशीन का निर्माण किया गया, जो असल को प्रकट कर सके। वह मशीन पर खड़ा हुआ। उसने सोचा, [सब कहते हैं—तू लिंकन नहीं है, कह दू और उससे पीछा छुड़ा लू। वह बोला—मैं लिंकन नहीं हूँ, किन्तु मशीन ने बताया कि तू लिंकन है, वह फेल हो गई। भावना का इतना गहरा असर हुआ कि लिंकन न होते हुए भी लिंकनाभास अवचेतन में पैठ गया। इसलिए यह अपेक्षित है

कि साधक भावना के साथ-साथ सचाई के दर्शन से पराङ्मुख न हो । वह ध्यान के अभ्यास के साथ-साथ भावना का अनुशीलन करता रहे ।

मंत्र-सिद्धि कैसे ?

समूचा आकाश ध्वनियों के प्रकंपनो से भरा पड़ा है । पर हमारा कान या अन्य यंत्र सभी ध्वनियों को नहीं पकड़ पाते । सभी अमुक-अमुक ध्वनि-प्रकंपनो को ही पकड़ पाते हैं । यह भी आवृत्ति के सिद्धान्त पर ही फलित होता है । तरंग-दैर्घ्य और तरंगों की ह्रस्वता, लम्बी तरंगें और छोटी तरंगें, वेवलेन्थ को पकड़ना और आवृत्तियों को पकड़ना—ये दोनों तथ्य जब ज्ञात हो जाते हैं तब भावना का मूल्य अपने आप समझ में आ जाता है । हम भावना की कितनी आवृत्तियां करते हैं, किस तरंग की लम्बाई-चौड़ाई के साथ करते हैं, उतनी ही हमारे संस्कारों की धुलाई होती जाती है । मंत्र-विज्ञान का यही सिद्धान्त है । यदि मन्त्र का प्रयोग करने वाला यह नहीं जानता कि किस मंत्र का किस आवृत्ति में उच्चारण होना चाहिए, कितनी तरंग के साथ होना चाहिए, तो मन्त्र बहुत इष्टकारक नहीं होता । वह लाभदायी नहीं होता । मन्त्र का देवता होता है । मन्त्र का छंद होता है और मंत्र का विनियोजक होता है । उसके विनियोग में वे सारी बातें आती हैं । अनुभवी मन्त्र-साधक अपने शिष्य को बताता है—मन्त्र का उच्चारण किस लय में करना चाहिए ? कितनी बार करना चाहिए ? कैसे करना चाहिए ? जब तक मन्त्र-साधक उच्चारण के ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत, उदात्त, त्वरित आदि भेद-प्रभेदों को पूर्णरूप से नहीं जान लेता तब तक मन्त्र का जप इष्ट परिणाम दायक नहीं बनता । साधक बिना इनका ज्ञान किए दस वर्ष भी मन्त्र-जाप में लगा रहे, उसे कोई लाभ नहीं हो सकता । मन्त्र-जाप से जो विद्युत्-ऊर्जा पैदा होनी चाहिए, वह नहीं होती और मन्त्र सिद्ध भी नहीं होता ।

भावना का प्रयोग इसी आधार पर किया जाता है कि बार-बार उस भावना की आवृत्तियां करे, तरंगें पैदा करे और ऐसा करते रहे । करते-करते एक बिन्दु ऐसा आता है जहां पहुँच कर पुराने संस्कार उखड़ जाते हैं और नए संस्कार जम जाते हैं । यह चमत्कार का भी मार्ग है और आत्मा के रूपान्तरण का भी मार्ग है ।

भावना-प्रयोग का चमत्कार

मन्त्र-प्रयोग को भावना का प्रयोग भी कहा जा सकता है । यह उससे भिन्न नहीं । यह है सम्मोहन का प्रयोग तो है ही । जिस व्यक्ति ने अपनी प्राणशक्ति को प्रखर किया है, वह यदि सामने वाले व्यक्ति को कुछ भी सुभाव देता है तो सामने वाले व्यक्ति की जागृत चेतना सो जाती है और तब वह

प्रत्येक सुभाव को वैसे ही मानते लग जाता है। बड़ी विचित्र बात है। बड़ा चमत्कार है। सुभाव देने वाला व्यक्ति सम्मोहन वाले व्यक्ति के हाथ में आम देकर कहता है तुम अंगारा खा रहे हो। न उसे आम के रस का स्वाद आएगा और न और कुछ। वह अंगारे का ही अनुभव करेगा। सम्मोहन का प्रयोग करने वाला कहेगा, अंगारे से तुम्हारा मुंह जल रहा है, फफोले उठ रहे हैं। सम्मोहित व्यक्ति का मुंह जलने लगेगा, फफोले उठ जाएंगे। जैसे जलने के फफोले उठते हैं, वैसे ही आम खाने में फफोले उठ जाएंगे। क्या यह कोई कम चमत्कार है। हिप्नोटिज्म का प्रयोग करने वाले इस प्रकार की अनेक आश्चर्य-कारी बातें प्रस्तुत करते हैं।

रोग से जितने आदमी दुःखी नहीं होते, उतने आदमी दुःखी होते हैं रोग के मानसिक चिन्तन से। यह सूत्र स्वास्थ्य पर भी लागू होता है।
दवाइयों से जितने आदमी स्वस्थ नहीं होते उतने स्वस्थ होते हैं स्वास्थ्य के चिन्तन से।

एक वीमार डॉक्टर के पास आया। उसकी वीमारी भयंकर थी। डॉक्टर ने उसे इन्जेक्शन देकर कहा—यह इन्जेक्शन बहुत शक्ति देने वाला है। इससे तुम शीघ्र ही शक्ति प्राप्त कर लोगे। ऐसा इन्जेक्शन भाग्य से ही मिलता है। तुम भाग्यशाली हो।

इन्जेक्शन की प्रगसा ने काम करना प्रारंभ कर दिया। वीमार स्वस्थ हो गया। वीमार के मित्र ने डॉक्टर से पूछा कि वह इन्जेक्शन क्या था जो इतनी शीघ्रता से असर कर गया? डॉक्टर ने कहा—वीमार पर ज्यादा प्रभाव डालती है—भावना। मैंने केवल पानी का इन्जेक्शन दिया था। किन्तु वीमार के मन पर उस इन्जेक्शन ने इतना प्रभाव जमा डाला कि वह पानी का इन्जेक्शन भी उसके लिए सजीवनी बूटी बन गया।

डॉक्टर ने दूसरा परीक्षण और किया। एक रोगी को बहुत कीमती दवा देते हुए कहा—यह साधारण-सी दवा है, ले लो। जब इससे बढ़िया दवा आयेगी तब और दे दूंगा। रोगी दवा लेता गया, कोई असर नहीं हुआ। यह भी भावना का ही प्रतिफलन है।

कोरी राख से लाभ हो जाता है और हीरे के भस्म से भी कोई लाभ नहीं होता।

एक वैद्य ने जुकाम के लिए दवाई दी। रोगी ने पूछा—क्या नाम है औपधि का? वैद्य ने कहा—यह है महाप्रतापलकेश्वरी रस। नाम सुनते ही रोगी ने सोचा—कितनी मूल्यवान् होगी यह औपधि? इतना बड़ा और अच्छा नाम है तो गुण भी ऐसे ही होंगे। 'रस' भी है, 'प्रताप' भी है और 'लकेश्वरी' भी है। तीनों एक साथ हैं। औपधि का सेवन किया। रोगी स्वस्थ हो गया। मैंने पूछा—वैद्यजी! इतना विगड़ा हुआ जुकाम था वह आपकी

इस औपधि से ठीक हो गया। आखिर औपधि क्या है? 'रग' है तो पारद इसमें अवश्य ही होगा तथा 'प्रताप' और 'लंकेश्वरी' है तो कोई तेज धातु का योग होना चाहिए।

वैद्य ने मुस्कराते हुए कहा—मुनिजी! औपधि का फारमूला मैं बताना नहीं चाहता, पर आपको बताए देता हूँ। उसमें दो चीजें हैं—राख और कालीमिर्च। राख लकड़ी की नहीं, अरण्य के उपलों की। वम, यही इस औपधि का फारमूला है।

नाम का असर भी गजब का होता है। उमसे बड़ी-बड़ी बीमारियाँ मिट जाती हैं। औपधि का यदि छोटा-सा नाम रख दें, उमकी गुण गाया न जाए तो लेने वाला सोचता है—सामान्य-सी औपधि है। बीमारी बड़ी है। उसमें यह क्या असर ला सकेगी?

फ्रांस की एक घटना है। एक अमेरिकी युवक वहाँ आया। एक परिवार के साथ ठहरा। परिवार के साथ उसका गाढ़ सम्पर्क हो गया। उस परिवार में एक वयस्क कन्या थी। युवक का उसके साथ सम्पर्क बढ़ा। दोनों प्रेमसूत्र में बंध गए। अब विवाह का प्रश्न सामने आया। युवक ने कहा—'अभी मैं विवाह नहीं कर सकता। जब तक मैं अपने पैरो पर खड़ा न हो जाऊ तब तक यह भार मैं वहन नहीं कर सकता। मैं आर्थिक दृष्टि से स्वतंत्र होकर ही विवाह करूँगा, पहले नहीं।' लड़की ने स्वीकार कर लिया। युवक अमेरिका चला गया। लड़की फ्रांस में ही रही। लड़की के मन में एक विचार आया—पाँच-सात वर्ष बाद जब वह युवक मेरे साथ शादी करने आयेगा, तब यह न हो जाए कि मेरा रूप-रंग फीका पड़ जाए, मेरे यौवन का उभार शिथिल हो जाए। उसने प्रतिदिन भावना प्रारंभ की। वह एक काच के सामने खड़ी हो जाती और यह भावना करती—'आज जैसी हूँ, वैसी ही रहूँ।' इस भावना में तन्मय, एकाग्र हो जाती। पन्द्रह वर्ष बीत गए। युवक अपने पैरो पर खड़ा हुआ। उसकी आर्थिक स्थिति सुधरी। वह आत्म-निर्भर हो गया। युवती की स्मृति उसे पल-पल रहती थी। वह फ्रांस आया। उसके मन में अनेक विकल्प उठ रहे थे। उसने सोचा—लड़की की स्थिति क्या हुई होगी? वह कैसे होगी? क्या होगा उसका रूप-रंग? वह लड़की से मिला। उसने पाया कि लड़की के शरीर का लावण्य, उसकी सुन्दरता और कमनीयता वैसी ही है जैसी पन्द्रह वर्ष पहले थी। रक्ती भर भी अन्तर नहीं था। वह विवाह-सूत्र में बंध गया। दोनों प्रसन्न हुए। यह भावना का चमत्कार था।

यह भावना-योग है। जो व्यक्ति जिस प्रकार की भावना से अपने-आपको भावित करता है, वह उसी रूप में बदल जाता है। न जाने दुनिया में कितने प्रयोग ऐसे होते हैं जो भावना के होते हैं। जैन परम्परा में भावना का विशेष महत्त्व है। इसे आप आध्यात्मिक मूल्य दे या न दें, यह आप जाने,

किन्तु यह तथ्य स्पष्ट है कि भावना के आधार पर व्यक्ति वनता-विगडता है।

जापान में ध्यान सम्प्रदाय (भूने) के साधक भावना के अनेक प्रयोग करते हैं। वे अखाड़े में उत्तर जाते हैं और भयकर खूखार वेल के साथ लड़ते हैं। वे निहत्थे उतरते हैं अखाड़े में। उनके पास कुछ भी नहीं होता। लाठी भी नहीं होती। वेल दौड़ता हुआ सामने आता है। उसे लाल भडिया दिखाई जाती है। लाल कपडा देखते ही वेल भडक उठता है। वह पूरे वेग से व्यक्ति की ओर भपटता है। वह भयकर रूप से आक्रमण करता है। एकदम पतला-दुबला साधक भावना और सकल्प के सहारे उस वेल को परास्त कर भूमि पर पटक देता है। उसकी भावना होती है—‘मैं वेल के साथ लड़ूंगा। मैं वेल को अवश्य परास्त करूंगा।’ इस भावना के सहारे वह इतनी शक्ति अर्जित कर लेता है कि वह भयकर और आक्रामक वेल को शांत कर देता है, मानों कि वह वकरी हो गया है। यह प्रयोग आज भी हो रहा है, अतीत में ही होता था, ऐसी बात नहीं है। आज भी कुछ व्यक्ति इसका प्रयोग करते हैं।

एक मठ था। वहां अनेक छोटे-बड़े साधक साधना का अभ्यास करते थे। वहां एक दंगल (कुश्ती) का आयोजन रखा। दो पहलवान आमंत्रित किये गए। एक तगड़ा और वलिष्ठ था। दूसरा पतला और कम शक्तिशाली था। दंगल प्रारंभ हुआ। वलिष्ठ पहलवान ने पतले-दुबले पहलवान को चित्त कर दिया। साधको के मन में एक विकल्प उठा। उन्होंने पतले पहलवान को सहयोग देना चाहा। कुछेक साधक आख मूंदकर इस भावना में तन्मय हो गए कि इसकी विजय होनी ही चाहिए। यह पतला पहलवान जीतना ही चाहिए। कुछ समय बीता। सबके देखते-देखते दुबले-पतले पहलवान ने उस तगड़े पहलवान को पछाड़ दिया। वह उसकी छाती पर जा बैठा।

भावना दूसरो तक पहुंचाई जा सकती है। दूसरो पर भी उसका प्रभाव डाला जा सकता है। दूसरो की कठिनाइयों को शांत करना, रोग मिटाना, दूसरो का हृदय-परिवर्तन करना, दूसरो के विचारों को बदलना—ये सारे भावना के ही प्रयोग हैं। भावना के द्वारा ये किये जा सकते हैं। भावना के माध्यम से स्वयं को बदला जा सकता है, दूसरो को बदला जा सकता है, आस-पास के व्यक्ति को बदला जा सकता है, वातावरण को बदला जा सकता है। एक व्यक्ति का शरीर दुर्बल है, शरीर को स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। एक का मस्तिष्क दुर्बल है, उसे स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। एक व्यक्ति की आखें कमजोर हैं, हृदय दुर्बल है, भावना अपवित्र है—इन सबको स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। अनगिनत भावनाएं की जा सकती हैं। अनगिनत सकल्प किए जा सकते हैं। आज के चिकित्सक, विशेषकर जर्मनी के चिकित्सक, रोगी को दवा की अपेक्षा ‘ऑटो सजेशन’ के द्वारा रोग मुक्त करने का प्रयत्न करते हैं। वे कहते हैं—

जंगल में चले जाओ। वहाँ किसी वृक्ष के नीचे बैठकर समाविश्य हो जाओ और अपने आपको यह सुभाव दो कि 'मैं स्वस्थ हूँ', 'मैं स्वस्थ हो रहा हूँ।' उसका मानना है कि इस पद्धति से व्यक्ति रोग-मुक्त होकर स्वस्थ हो जाता है।

यह तो सामान्य बात है। जब हम साधना की दृष्टि में विचार करें तो हमें किस प्रकार की भावना करनी चाहिए, इसका भी महत्त्व हमारे नमक आ जाता है।

जो व्यक्ति साधना के क्षेत्र में प्रवेश करता है, उसे सबसे पहले ज्ञान-भावना से अपने आपको भावित करना होगा। भावना का अर्थ विचारों की आवृत्ति नहीं है। भावना का अर्थ है—विचारों की स्थापना, विचारों का बृद्धीकरण। एक ही बात को आप बार-बार दोहराते रहे, वह भावना बन जाएगी। आप उससे भावित हो जाएंगे। आप ठीक वैसे ही करने लग जाएंगे। एक आदमी दिन में दस-पन्द्रह बार दरवाजा खोलता है, बंद करता है। वह उस क्रिया से भावित होता है, प्रभावित होता जाता है। जैसे ही वह घर में प्रवेश करता है, काम हो या न हो, उसका ध्यान उसी क्रिया की ओर आता है। वह दरवाजा खोले या न खोले, किन्तु उसकी स्मृति उसी क्रिया में संलग्न हो जाती है। क्योंकि वह उससे भावित हो गया। व्यक्ति दोनों से प्रभावित होता है—विचार से भी प्रभावित होता है और कार्य से भी प्रभावित होता है। विचार और कार्य को दोहराना भावना का मूल है।

प्रश्न है कि भावना के द्वारा हम अपने-आपको कैसे बदल सकते हैं? प्रक्रिया इस प्रकार है—सबसे पहले आप अपने ध्येय का चुनाव करें। आप यह निर्णय करें कि मुझे अब यह बनना है, यह करना है। मुझे कवि बनना है, दार्शनिक बनना है, लेखक बनना है साहित्यकार बनना है—कुछ भी बनना है। जो बनना है, वह ध्येय हो गया। जो ध्येय बना है उसकी क्रियान्विति के लिए आप भावना का अभ्यास करें। अभ्यास कब और कैसे करें—यह प्रश्न होता है। आप एकान्त में चले जाएं। शरीर को शिथिल कर बैठ जाएं। मन भी शिथिल हो, तनाव न हो, आकुल-व्याकुल न हो। यह प्रारम्भिक स्थिति है। यह आवश्यक है। जो ध्येय हमने चुना है, वह स्थूल मन से हटकर अवचेतन मन में नहीं पहुंचेगा तब तक 'होने की' भावना सफल नहीं होगी। आप कह सकते हैं—'हमने ऐसी भावनाएं की, भावनाओं का अभ्यास किया, पर हम सफल नहीं हुए।' कही, समझने की मूल हो रही है। भावना का तात्पर्य है—चेतन मन को मुक्त देना और अवचेतन मन को जागृत कर देना। चेतन मन के विकल्प को अवचेतन मन की धरोहर बना देना, अवचेतन मन में उसे स्थापित कर देना, यह है भावना। यह है भावना का अभ्यास। जब तक अपनी बात अवचेतन

अनुप्रेक्षा और भावना

मन तक नहीं पहुँचेगी, आप हजार बार, दस हजार बार प्रयत्न करें, शब्द दोहराते जाएं, सफलता नहीं मिलेगी। आप सफल नहीं होंगे। इसमें सफल होने के लिए आपको शरीर का विसर्जन करना होगा, शरीर को विलकुल शिथिल कर देना होगा। चेतन मन को भी शांत करना होगा। उसके बाद अपने ध्येय को दोहराते रहे, पहले मध्य आवाज में, फिर तेज आवाज में। यह क्रम दस मिनट तक चलता रहे। इससे कम समय में सफलता असम्भव है। प्रतिदिन इस क्रम से दोहराते रहे। यह ध्यान में रखें कि क्रम कभी टूटे नहीं। अपने ध्येय के अनुसार ही आचरण करें। निश्चित ही आप लक्ष्य तक पहुँच जाएंगे। काल की अवधि में कुछ अन्तर हो सकता है, पर सफलता निश्चित है। कोई भी आदमी भावना के बिना सच्चा धार्मिक नहीं बन सकता और ध्यान की उच्च स्थिति में भी नहीं जा सकता। शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक तथा सभी प्रकार के विकास के लिए भावना का सर्वोपरि महत्त्व है।

एक लक्ष्य की पूर्ति के लिए हमें अनेक उपक्रम करने होते हैं। मान लीजिए कि हमें निर्मोह बनना है। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए हमें मोह की समस्त वस्तुओं को मिटाना होगा। जो भी वस्तु मोह उत्पन्न करती है, मन को मूढ़ बनाती है, उसका निराकरण करना होगा। ध्येय का अर्थ ही है भावना।

भावना का वैज्ञानिक स्वरूप

भावना का अभ्यास बहुत सूक्ष्म बात है। जब तक भावना का अभ्यास नहीं होगा, जब तक मन परम से भावित नहीं होगा, तब तक शक्तियों का विकास नहीं होगा। भाविअप्या—भावितात्मा शब्द जैन आगमों का महत्वपूर्ण शब्द है। उसके पीछे रहस्यमयी भावना छिपी हुई है। जो भावितात्मा होता है वह अपनी भावना के अनुसार काम करने में सक्षम होता है। भावना का अर्थ केवल कुछ सोच लेना मात्र नहीं है। उसका अर्थ है—हमारे ज्ञान-तन्तुओं को तथा कोशिकाओं को अपने वशवर्ती कर लेना, उन पर अपनी भावना को अंकित कर देना।

हमारे शरीर में अरबो-खरबो न्यूरॉन्स हैं, जीव-कोशिकाएँ हैं। ये न्यूरॉन्स हमारी अनेक प्रवृत्तियों का नियमन करते हैं। ये नियामक हैं। जो सकल्प न्यूरॉन तक पहुँच जाता है वह सफल हो जाता है। न्यूरॉन बड़े-बड़े काम संपादित करते हैं। इनकी कार्यप्रणाली को समझना बहुत ही कठिन है। अरबो-खरबो की संख्या में ये ज्ञान-तन्तु हमारे मस्तिष्क में बिखरे पड़े हैं। इनका मन की शक्ति के जागरण में बहुत बड़ा उपयोग है।

प्राकृतिक चिकित्सा वाले कहते हैं कि कोष्ठबद्धता हो तो पहले स्थिर बैठकर ध्यानस्थ हो जाओ और ज्ञान-तन्तुओं को सूचना दो कि शीघ्र साफ

हो रहा है, पेट साफ हो रहा है । ज्ञान-तन्तु वैसा ही आचारण करने लग जाएंगे । मानसिक विकास के क्षेत्र में स्वतः-सूचना या सूचनाओं का बहुत बड़ा महत्व है । सम्मोहन की प्रक्रिया भी आश्चर्यकारी है । इसकी पृष्ठभूमि में ज्ञान-तन्तुओं का ही चमत्कार है । इन ज्ञान-तन्तुओं में विचित्र क्षमताएं हैं, जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते । सम्मोहन का प्रयोग सूचना के आधार पर चलता है । सूचना के आधार पर शारीरिक अवयव भी उसी प्रकार काम करने लग जाते हैं । जब सूचनाओं के आधार पर ज्ञान-तन्तु काम करने में तत्पर रहते हैं तब हम उनसे लाभ क्यों नहीं उठाए ? अपने-आप सूचना दे । पुराने को बदलने के लिए, नए को घटित करने के लिए सूचनाएं दे । उन तन्तुओं के साथ आत्मीयता स्थापित करें । आप जो होना चाहेंगे, वह अवस्था घटित होने लगेगी । परिणाम प्रारंभ हो जाएगा । मन की शक्ति का विकास होने लगेगा ।

मन की शक्ति के जागरण की यह एक प्रक्रिया है । इसे हम समझे ।

भावना

अनित्य भावना

यह शरीर अनित्य है । यह यौवन अनित्य है । शरीर की सुन्दरता का अभिमान हो सकता है । यौवन का अभिमान हो सकता है । यह परिवार का संयोग अनित्य है । अपने परिवार का अभिमान हो सकता है । यह वैभव, यह संपदा अनित्य है । सम्पदा का अहंकार हो सकता है । इष्ट का संयोग भी अनित्य है । ये सब अनित्य हैं । और क्या ? जीवन भी अनित्य है । जब अनित्यता का यह अनुचितन सामने रहता है, बार-बार चेतना में उभरता है तब अहंकार के प्रश्न समाप्त हो जाते हैं । जिस व्यक्ति को अनित्यता का अनुभव नहीं होता, उसमें क्रोध आने का बहुत अवकाश रहता है । जिसकी चेतना में यह बात जम गई कि संयोग अनित्य है, पदार्थ नश्वर है, तब पदार्थ के चले जाने पर भी वह दुःखी नहीं होगा ।

हमारे व्यावहारिक जीवन में भी अनित्य अनुप्रेक्षा का बहुत बड़ा महत्त्व है । जिस व्यक्ति के चित्त में यह संस्कार पुष्ट बन जाता है कि सब प्रदार्थ अनित्य है, फिर उस व्यक्ति के मन में विवाद बढ़ने वाली बातें समाप्त हो जाती हैं । वह घटना को जान लेता है, भोगता नहीं । ध्यान करने वाले में और ध्यान नहीं करने वाले में यही अन्तर है । ध्यान करने वाला व्यक्ति घटना को जानता है, भोगता नहीं । ध्यान नहीं करने वाला व्यक्ति घटना को जानता नहीं, भोगता है । घटना को जानने वाला व्यवहार को अमृतमय बना देता है, मधुर बना देता है । घटना को भोगने वाला स्वयं दुःख पाता है और सारे वातावरण में दुःख के परमाणुओं को बिखेर देता है, सारा वातावरण दुःखपूर्ण बन जाता है । तब दुःख उसी तक सीमित नहीं रहता, विस्तृत हो जाता है ।

शरीर के यथाभूत स्वभाव और उसकी क्रियाओं का निरीक्षण करने वाला उसके भीतर होने वाले विभिन्न स्रावों को देखने लग जाता है ।

शरीर-दर्शन के अभ्यास से शरीर में घटित होने वाली अवस्थाएं स्पष्ट होने लग जाती हैं । भगवान् महावीर ने कहा—‘तुम इस शरीर को देखो । यह पहले या पीछे एक दिन अवश्य ही छूट जाएगा । विनाश और विध्वंस इसका स्वभाव है । यह अध्रुव, अनित्य और अशाश्वत है । इसका उपचय और अपचय होता है । इसकी विविध अवस्थाएं होती हैं ।’ शरीर की अनित्यता के अनुचितन से शरीर के प्रति होने वाली गहन आसक्ति से मुक्ति पायी जा सकती है । शरीर की आसक्ति ही सब आसक्तियों का मूल है ।

उसके टूट जाने पर अन्य पदार्थों में होने वाली आसक्तियाँ अपने आप टूटने लग जाती हैं ।

जैसे-जैसे ‘इमं सरीरं अणिच्चं’ की ध्वनि और भावना शक्तिशाली होती जाएगी और इनकी तरंगें प्रबल होंगी तो पूर्वगत संस्कार की तरंगों को समाप्त कर देगी, विनष्ट कर देगी । यदि यह बात हमारी समझ में आ जाये तो फिर कोई कारण नहीं है कि ‘इमं सरीरं अणिच्चं’ दोहराते-दोहराते हम ऊब जाए, या निराश हो जाएं । हम बोलकर प्रकंपन पैदा करते हैं । परन्तु ये प्रकंपन इतने कारगर नहीं होते । इसलिए बार-बार कहा जाता है कि मन को एकाग्र करो, मन को साथ-साथ जोड़े रखो । तन्मयता रखो । इसका मतलब है कि कोरा वाणी का प्रकंपन उतना काम नहीं करता । जब भावना के प्रकंपन उसके साथ जुड़ते हैं तो वे अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं । वे शक्तिशाली प्रकंपन पहले के प्रकंपनों को नष्ट कर देते हैं ।

अनित्य अनुप्रेक्षा : एक वैज्ञानिक प्रक्रिया

जो कुछ भी दृश्य है, वह शाश्वत नहीं है । प्रतिक्षण परिवर्तन हो रहा है । बुद्ध ने कहा—सब क्षणिक है । एक समय से अधिक कोई नहीं टहरता । साधक की दृष्टि अगर खुल जाये तो उसे सत्य का दर्शन संसार का प्रत्येक पदार्थ दे सकता है, वही उसका गुरु हो सकता है । एक शिष्य वर्षों तक आचार्य के पास रहा, परन्तु उसकी दृष्टि नहीं खुली । शिष्य हताश हो गया । गुरु ने कहा—‘अब तू यहां से जा, यहां नहीं सीख सकेगा ।’ वह आश्रम से चला आया । एक पीपल के वृक्ष के नीचे विश्राम करने लगा । एक पत्ता टूट कर नीचे गिरा और दृष्टि मिल गई । गुरु के पास आया और बोला—घटना घट गयी । गुरु ने पूछा—कैसे ? वृक्ष के नीचे बैठा था । पत्ता गिरा और अचानक मुझे स्मरण हो आया कि मुझे भी गिरना है, मरना है । गुरु ने कहा—‘बस, उसे ही नमस्कार करना था, वही पत्ता तेरा गुरु है ।’

भरत चक्रवर्ती अपने काच-महल में सिंहासन पर स्थित शरीर का अवलोकन कर रहे थे । अचानक उन्हें शरीर के परिवर्तन का बोध हुआ । यह वही शरीर है जो बचपन में था और अब जवानी में है पर कितना बदल गया । सब कुछ परिवर्तन हो रहा है, किन्तु इस परिवर्तन के पीछे जो एक अपरिवर्तनीय सत्ता है, वह जैसे पहले थी अब भी वैसी ही है और आगे भी वैसी ही रहेगी । दृष्टि उपलब्ध हो गई । एक के अनित्य का दर्शन सबकी अनित्यता का दर्शन है । जैसे यह शरीर बदल रहा है वैसे ही पुद्गल का परिवर्तन चल रहा है । वे इस चिंतन की गहराई में डूबे और सबोध—केवलज्ञान को उपलब्ध हो गए ।

कारलाडल के जीवन मे भी ऐसी ही घटना घटी । वह अस्मी वर्ष की अवस्था पार कर चुका था । अनेक बार वायरूम मे गया था । किन्तु जो घटना उस दिन घटी, वह कभी नहीं घटी । स्नान के बाद शरीर को पौछते-पौछते देखता है, वह शरीर कितना बदल गया । जीर्ण हो गया । किन्तु भीतर जो जानने और देखने वाला है वह जीर्ण नहीं हुआ, वह वैसा ही है । परिवर्तनीय के साथ अपरिवर्तनीय की भांकी मिल गई ।

वैज्ञानिक कहते हैं सात साल मे पूरा शरीर बदल जाता है । मत्तर वर्ष की अवस्था मे दस बार सब कुछ नया उत्पन्न हो जाता है । लेकिन इस परिवर्तन की ओर दृष्टि बहुत कम जाती है । माघक के पास सबसे निकट शरीर है और भी जड-चेतन जगत् जो निकट है, वह उसे एक विगिष्ट दृष्टि से देखे और अनुभव करे कि यह जगत् उसके लिए एक बड़ी प्रशिक्षण-शाला है जो निरंतर प्रशिक्षण दे रही है । अनित्य भावना मे क्षण-क्षण बदलते हुए इस जगत् का और स्वयं के निकट जो है उसका दर्शन करे । केवल संकल्प न दोहराये कि सब कुछ अनित्य है, अनित्य है किन्तु उसका अनुभव करे और उसके साथ अन्त स्थित अपरिवर्तनीय आत्मा की झलक भी पाये ।

विसंबंध की चेतना

अनुप्रेक्षा का पहला सूत्र है—अनित्य अनुप्रेक्षा । संसार मे जो भी है, सारा अनित्य है । कोई संबध शाश्वत नहीं है । जितने सयोग है वे सारे वियोग वाले है—‘संयोगाः विप्रयोगान्ताः’ । अंगर इस सचाई तक पहुच जाते हैं, तो अशाश्वत को शाश्वत मानने की भ्रांति खण्डित हो जाती है और पदार्थ के वियोग से होने वाले सारे असतोष समाप्त हो जाते हैं । उससे नई आदत और नए संस्कार का निर्माण होता है । जैसे पदार्थ के संबन्ध से एक आसक्ति का संस्कार बनता है । वह संस्कार पदार्थ के चले जाने पर दुःख देता है वैसे ही पदार्थ के विसंबंध का संस्कार अनुप्रेक्षा के द्वारा निर्मित हो जाए, तो आदमी कभी सतप्त नहीं होगा । वियोग पहला छोर है, संयोग दूसरा छोर है । वियोग पहला द्वार है, सयोग दूसरा द्वार है । ये दोनो सचाइया एक साथ प्रतीत होने लग जाए । सम्बन्ध की भांति विसम्बन्ध की आदत भी निर्मित हो जाए, तो आदमी पदार्थ के जगत् मे घटित होने वाली यथार्थ की समस्याओ का यथार्थ की भूमिका पर खड़े होकर सामना कर सकता है ।

मन पर मेल तब जमता है जब हम अनित्य को नित्य मानकर चलते हैं । सयोग को शाश्वत और विजातीय को सजातीय मानकर चलते हैं । हम इस बात को मिद्धात से और व्यवहार से भी जानते हैं कि पदार्थ अनित्य हैं;

संयोग अनित्य है। जो पदार्थ प्राप्त है वह अवश्य नष्ट होगा। जो संयोग मिला है, उसका निश्चित ही वियोग होगा। पदार्थ अनित्य है, पदार्थ का संयोग अनित्य है और पदार्थ विजातीय है। चेतना का गुण-धर्म पदार्थ से भिन्न है। हम इन सब तत्त्वों को जानते हैं, किंतु पदार्थ को नित्य मानकर व्यवहार करते हैं, पदार्थ के संयोग को शाश्वत मानकर चलते हैं और पदार्थ को मजातीय मानते हैं, अपना मानते हैं। हम इसे जानते नहीं, केवल मानते हैं। जानने और मानने में बहुत बड़ा अन्तर है। जिस दिन हम मानने की अवस्था को पार कर जानने की स्थिति में पहुँच जायेंगे तब हमारे लिए पदार्थ पदार्थ मात्र होगा और चेतन चेतन होगा। पदार्थ का उपयोग हो सकता है, पदार्थ का संयोग हो सकता है, किन्तु पदार्थ शाश्वत नहीं हो सकता। अशाश्वत को शाश्वत मानने का आरोप, विजातीय को सजातीय मानने का आरोप, केवल मानने के कारण ही होता है। यदि जान लिया जाता है तो सारे आरोप नष्ट हो जाते हैं। जब तक मन पर मोह या मूर्च्छा का मँल जमा रहता है, तब तक व्यक्ति सब कुछ मानता चला जाता है, जानता कुछ भी नहीं है। पदार्थ के मूल स्वरूप को जाने बिना उसे जाना नहीं जा सकता।

मनुष्य नाम और रूप के चक्कर में पड़कर सब कुछ मानता चला जा रहा है और यह झूठा दंभ भरता है कि वह सब कुछ जानता है। हम व्यक्तियों को नाम से जानते हैं। हमने नाम का एक चौखटा बना रखा है। उस चौखटे में जो आकृति आती है उसे हम अमुक नाम से जान लेते हैं। नाम और आकृति को हटा दे, फिर हम कुछ नहीं जान पाते। हमारा भ्रम मान्यता के आधार पर चल रहा है। गहराई में हम उतरकर देखें। सारा ससार मानने की कारा में बन्दी है। जानने की बात उससे बहुत दूर है। जिस दिन प्रेक्षा-ध्यान सिद्ध होगा, मंत्र की आराधना सिद्ध होगी और शक्ति-केन्द्र से जान-केन्द्र तक मन को ले जाने या प्राणधारा को प्रवाहित करने की स्थिति बनेगी तब हम कह सकेंगे कि हम जानते हैं। तब मानने की बात छूट जाएगी। उस भूमिका में पहुँचकर हम कह सकेंगे कि हम जानते हैं, मानते नहीं। जब जानने की बात प्राप्त हो जाएगी तब शरीर भी छूट जाएगा। शरीर के छूटने पर, शरीर पर बनी ममत्व-ग्रथि के टूटने पर ममत्व टूटने लगेगा। शरीर के छूटने का अर्थ शरीर से अलग होना नहीं है, किन्तु शरीर के साथ जो ममकार है वह छूट जाएगा, वह ढीला पड़ जाएगा।

अनुप्रेक्षा के माध्यम से भ्रान्तियों और विपर्ययो को तोड़ा जा सकता है। अनुप्रेक्षा के द्वारा मन पर जमे मँल को काटा जा सकता है। अनुप्रेक्षा के द्वारा मानने की भूमिका से उठकर जानने की भूमिका तक पहुँचा जा सकता है।

दृष्टिकोण का परिवर्तन

शरीर अनित्य है, इस सचाई में भी आनन्द का अनुभव होता है। शरीर चयापचयधर्मा है, कभी इसका चय होता है और कभी अपचय होता है। कभी यह पुष्ट होता है और कभी यह क्षीण होता है। शरीर क्षीण होता है, इसमें भी सचाई का बोध होता है। यह शरीर विपरिणामधर्मा है, विविध परिवर्तनों में से गुजरता है। कभी इस पर सर्दी का प्रभाव होता है, कभी गर्मी का तो कभी आधी-तूफान का। कभी यह बीमारी की यातना भेलता है, तो कभी परिस्थितियों से पीड़ित होता है। कभी कुछ, कभी कुछ घटित होता है। अनेक-अनेक परिवर्तनों में से यह गुजरता है। बीमारी हमें प्रिय नहीं होती, किन्तु बीमारी की सचाई का अनुभव करना हमें सचमुच प्रिय होगा। बीमारी—यह सचाई हमें सचमुच सत्य की ओर ले जाती है, यथार्थ की ओर ले जाती है।

यह शरीर है। इसमें मृत्यु घटित होती है, इसमें बुढ़ापा आता है; आदमी मर जाता है। मृत्यु का अनुभव करना भी बहुत बड़ा आनन्द है। इस अनित्य अनुप्रेक्षा के द्वारा हम जीते जी मरना सीख लेते हैं। और जो आदमी मरना सीख लेता है, वह सारी कठिनाइयों का पार पा जाता है। दुनिया में सबसे बड़ा भय है मौत का। यह अन्तिम बात है।

शासन-तंत्र ने दण्डशक्ति का विकास किया है। विविध प्रकार के दण्ड उपयोग में लाये जाते हैं—बांधना, जेल में डाल देना, हाथों में हथकड़ियाँ और पैरों में वेडियाँ डालना, मारना, पीटना। उसके पास भी अन्तिम दण्ड है—फांसी की सजा, मौत की सजा।

जो आदमी जीते जी मरना सीख लेता है, मृत्यु का साक्षात्कार कर लेता है, मृत्यु का अनुभव कर लेता है, अपने शरीर को शिथिल बनाकर सारे अवयवों को मृतवत् करना सीख जाता है, सचमुच वह आदमी सारी समस्याओं का, सभी प्रकार के भयों का और सारी कठिनाइयों का पार पा लेता है।

हम अनित्य की अनुप्रेक्षा करते हैं। उस अनुप्रेक्षा में से ही सचाइयों को देखते हैं, आनन्द को निकालते हैं और अपने भीतर की गहराइयों में जाने का प्रयत्न करते हैं, उसकी साधना करते हैं। यह सारा दृष्टिकोण का ही परिवर्तन है। अन्यथा यदि किसी को कहा जाए कि तुम मृत्यु का अनुभव करो तो वह सोचेगा कि कैसी मूर्खता की बात कह रहा है? जीने की बात करे तो वह अच्छी भी लग सकती है, किन्तु यह तो मौत की बात कर रहा है। बुरी बात है। जीने की बात अच्छी लगती है। मौत की बात बुरी लगती है। लोग इसे अपशकुन मान लेते हैं, बुरा मान लेते हैं। किन्तु साधक ऐसा नहीं मान सकते। वे मौत की बात को अच्छा मानते हैं। इसीलिए इसे अपने अभ्यास का अंग बनाकर साधना चलाते हैं। अनित्य अनुप्रेक्षा से यह दृष्टि का

परिवर्तन घटित होता है।

श्रुतज्ञान का प्रयोग—अनित्य अनुप्रेक्षा

शरीर में कंपन हो रहे है। वे निरन्तर होते है, यह जानना प्रेक्षा है। अनुप्रेक्षा मे यह जानना होता है कि वे कंपन अनित्य हैं। कंपन स्थायी नहीं होते। वे है क्षणभंगुर, क्षणिक। एक क्षण में कंपन हुआ और दूसरे क्षण में मिट गया। कंपन अनित्य होता है। शरीर में होने वाले सारे कम्पन अनित्य हैं। शरीर मे बीमारी हुई, वह भी अनित्य है। इस प्रकार की अनुप्रेक्षा करते-करते उस बिन्दु पर पहुच जाते है, जहा जाने पर मूर्च्छा का चक्र टूट जाता है।

भगवान् महावीर ने दीक्षा लेने से पूर्व छह महीनो तक अनित्य अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया था। सामान्यतः यही सोचा जाता है कि भगवान् तो भगवान् के रूप मे ही जन्मे थे। कोई भी आदमी भगवान् बनकर नहीं जन्मता। आदमी आदमी के ढंग से ही जन्मता है, आदमी के ढंग से ही आगे बढ़ता है। महावीर ने अभ्यास किया, प्रयोग किये और चलते-चलते भगवान् बन गये। महावीर भगवान् बनने की योग्यता लेकर जन्मे थे, पर जन्मते ही भगवान् नहीं बने थे। इसीलिए माना जाता है कि प्रत्येक तीर्थंकर जन्म के समय द्रव्य-तीर्थंकर होता है और फिर साधना से ज्ञान प्राप्त कर भाव-तीर्थंकर बनता है। जब केवलज्ञान के द्वारा सचाई को प्रकट करते है, तभी वे भाव-तीर्थंकर होते है। महावीर भी भगवान् के रूप मे नहीं जन्मे थे। वे आदमी की तरह ही जन्मे थे, किंतु चेतना को विकसित कर भगवान् बन गए। हर आदमी भगवान् बन सकता है। महावीर ने यह कभी नहीं कहा कि केवल महावीर ही भगवान् बन सकता है और शेष सारे भक्त ही बने रहेंगे, भगवान् नहीं बनेंगे। यह भेद महावीर ने कभी नहीं किया। उन्होंने स्पष्ट घोषणा की कि प्रत्येक व्यक्ति भगवान् बन सकता है। भगवान्, भगवान् बना रहे और भक्त, भक्त बना रहे, यह बात चितन मे नहीं बैठती और उचित भी नहीं लगती। राजा, राजा बना रहे और रंक, रंक बना रहे, यह चितन आज के युग को मान्य नहीं है। आज तो यह चितन मान्य है कि समानता के आधार पर सबको विकास का अवसर मिलना चाहिए। भगवान् महावीर ने इसी भावना से कहा—प्रत्येक आदमी भगवान् बन सकता है।

अनित्य अनुप्रेक्षा एक प्रयोग है श्रुतज्ञान का, आत्मज्ञान का। जब श्रुतज्ञान की लगाम हाथ मे होती है तो फिर मन को घोड़ा हमे कोई दुःख नहीं दे सकता। श्रुतज्ञान के द्वारा हमे मन को एकाग्र बनाना है, मन को बश में करना है। इसका अर्थ यह है कि हम मन के दास न बने, किंतु मन को अपना दास बनाएं। हम मन के आज्ञाकारी सेवक न बने, किन्तु मन को अपना आज्ञाकारी सेवक बनाएं। जो मन में आया, वह करने वाला मन का दास

होता है। समझार आदमी वह होता है, जो मनमें आया, उस पर चिंतन किया कि यह करना चाहिए या नहीं, पूरे चिंतन के बाद जब यह निर्णय हो जाए कि वैसा करना उचित है तो मन की बात भी मानी जा सकती है। इसका अर्थ होगा कि हमारे हाथ में घोड़े की लगाम है और हम उसे चला रहे हैं। हमारे से अलग घोड़ा नहीं चल रहा है। जब लगाम हाथ से छूट जाती है तब आदमी व्यामोह में फस जाता है।

जब श्रुत की लगाम हाथ से छूट जाती है तब आदमी आंखों वाला होते हुए भी अन्धा बन जाता है। मन की स्थिति विचित्र बन जाती है। उसकी भूमिका भी भिन्न हो जाती है। इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि इस मन के घोड़े को ठीक रास्ते पर चलाने के लिए हमारे हाथ में मजबूत लगाम हो। यह लगाम है अनुप्रेक्षा, श्रुतज्ञान, आत्मचिंतन, आत्मबोध की। अपने विषय में जानना, अपने विषय में सोचना, अपने बारे में चिंतन करना और गहराई में उतरकर अपने आपका अनुभव करना—यह है अनुप्रेक्षा। प्रेक्षा के साथ अनुप्रेक्षा का योग होता है तो मन का घोड़ा सदा राजमार्ग पर चलने लग जाता है और फिर यह प्रश्न नहीं रहता कि मन चंचल है।

अशरण भावना

मनुष्य अपूर्ण है। वह अपूर्ण है, इसलिए वाह्य वस्तुओं के द्वारा पूर्ण होने का प्रयत्न करता है। उसे दुःख, अशान्ति, दरिद्रता आदि अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। वह उस संघर्ष में विजयी होने के लिए दूसरों का सहारा चाहता है, त्राण और शरण की अपेक्षा रखता है। सामाजिक जीवन में त्राण और शरण मिलती भी है किन्तु यह तात्कालिक सत्य है। त्रैकालिक सत्य यह है कि अपने पुरुषार्थ पर आदमी निश्चित रूप से भरोसा कर सकता है। वस्तुतः त्राण या शरण अपने पुरुषार्थ में ही निहित है, अन्यत्र नहीं। इस अन्तिम सच्चाई के आधार पर स्वयं में स्वयं का त्राण खोजना और दूसरों के त्राणदान में एकान्तिक व आत्यन्तिक कल्पना न करना अशरण भावना है। इस भावना से भावित मनुष्य का कर्तव्य प्रबल हो उठता है और दूसरों के द्वारा विश्वासघात होने पर उसका धैर्य विचलित नहीं होता।

जो अपने अस्तित्व को नहीं जानता, वह कभी भी सुरक्षित नहीं हो सकता। धन, पदार्थ और परिवार—ये सब अस्तित्व से भिन्न हैं। जो भिन्न है, वह कभी भी त्राण नहीं दे सकता।

भगवान् महावीर ने कहा—अशरण को शरण और शरण को अशरण मानने वाला भटक जाता है। अपनी सुरक्षा अपने अस्तित्व में है। स्वयं की शरण में आना ही अशरण अनुप्रेक्षा का मूल मर्म है।

ध्यान साधक बहुत जागरूक रहता है। वह भ्रांतियों को तोड़ता रहता है। यह एक बहुत बड़ी भ्रांति है कि आदमी हर एक को शरण मान लेता है। व्यवहार में ऐसा मानना पड़ता है, पर यह अन्तिम सच्चाई नहीं है। हर एक चीज त्राण नहीं होती। हमारा यह विवेक स्पष्ट होना चाहिए कि हम व्यवहार को अन्तिम सच्चाई न मानें। व्यवहार व्यवहार होता है और यथार्थ यथार्थ होता है। व्यवहार की सच्चाई, व्यवहार की सच्चाई होती है। और वास्तविकता की सच्चाई वास्तविकता की सच्चाई होती है। व्यवहार की सच्चाई इतनी-सी है कि जब तक दोनों का स्वार्थ जुड़ा रहता है तब तक एक-दूसरे के लिए त्राण या शरण बने रहते हैं। जहाँ स्वार्थ को धक्का लगा कि त्राण समाप्त हो जाता है, शरण समाप्त हो जाती है। वह पश्चात्ताप करता है—अरे, मैंने इसके पालन-पोषण के लिए कितना किया, आज [यह मेरे साथ ऐसा व्यवहार कर रहा है? उस व्यवहार के कारण कोई दुःखी नहीं होता; दुःखी होता है नियम की विस्मृति के कारण। व्यक्ति जब व्यवहार

को, पदार्थ को और व्यक्ति को अन्तिम सत्य मान लेता है, त्राण मान लेता है तब उसे दुःखी होना पड़ता है। यह है अशरण अनुप्रेक्षा। व्यवहार में अनेक पदार्थों को त्राण मानते चले, किन्तु सचाई को न भूले कि वास्तविक या अन्तिम त्राण अपना ज्ञान, अपना दर्शन, अपना आचरण तथा अपना व्यवहार होता है। दूसरे में त्राण देने की क्षमता नहीं है।

अशरण : एक सचाई

यह भावना हमारे उन संस्कारों पर प्रहार करती है जो बाहर का सहारा ताकते हैं। यदि मनुष्य की समझ में यह तथ्य आ जाए कि अंततः मेरा शरण कोई नहीं है, तब सहज ही बाह्य वस्तु-जगत् की पकड़ ढीली हो जाती है। आदमी धन, परिवार, स्त्री, पुत्र, मित्र, मकान आदि सबको पकड़ता है। वह समझता है कि अन्त में कोई-न कोई मुझे अवलम्बन देगा। यह भ्रम ही संग्रह का हेतु बनता है। धर्म कहता है—'कोई त्राण नहीं है। छोड़ो अपनी पकड़। क्यों व्यर्थ ममत्व, मोह और पाप का संग्रह करते हो। बस, सिर्फ पकड़ छोड़ दो। जीवन से भागने की जरूरत नहीं। वाल्मीकि ने जब इस सत्य को जाना तब वह एक क्षण में उससे मुक्त हो गया। अनाथी मुनि ने जब देखा—कोई मुझे रोग से मुक्त नहीं कर पा रहा है। सब असफल हो गए। तब दृष्टि भीतर की तरफ मुड़ी और देखा—जो है, रोग उससे दूर है, मृत्यु उससे दूर है, सब कुछ उससे दूर है तो क्यों नहीं उसे ही अपना शरण बनाऊँ। वह उसकी खोज में चला गया। सम्राट् श्रेणिक ने कहा—'मैं तुम्हारा मालिक बनूँगा।' अनाथी मुनि ने कहा—'तुम मेरे मालिक क्या बनोगे? पहले अपने खुद के मालिक बनो। अभी जिनके मालिक हो उनके गुलाम भी हो। मैंने मालिक खोजा, वह अपने भीतर है। जिस दिन तुम भी खोज लोगे, मालिकियत टूट जाएगी और एक नई मालिकियत का जन्म होगा।'

डेनमार्क के एक विचारक ने लिखा है—'असली चिन्ता तो तब पकड़ती है जब तुम्हें लगता है कि पैर के नीचे से जमीन खिसक गई। यही एक ऐसा क्षण है जो भविष्य का फैसला करता है। किन्तु यदि इसके पूर्व में सचाई का प्रत्यक्ष अनुभव नहीं किया हुआ हो तो प्रायः व्यक्ति भविष्य को अन्धकार-पूर्ण बना लेते हैं। वे मरते क्षण में शरीर को छोड़ रहे हैं किन्तु वासना अपने ही लोगों और वस्तुओं के आस-पास चील की तरह मंडराती रह जाती है और प्राणी मर कर पुनः उनके ही इर्द-गिर्द पैदा हो जाता है। महावीर, बुद्ध आदि ने कहा है—'अपनी ही शरण में जाओ।' धम्मं सरणं पवज्जामि—स्वभाव की शरण खोजो। साधक बाहर से अत्राण को देखे और भीतर जो है, उसे देखे। वह सदा है, उसी को पकड़ने से त्राण पाया जा सकता है। उसकी स्मृति एक क्षण भी विस्मृत न हो। यह सुरति—स्मृति

योग है। गुरु नानक ने कहा है, जो उसे नहीं भूलता, वही वस्तुतः महान् है। वही सच्ची सम्पत्ति है जो हमारे साथ जा सकती है।

स्वस्थ समाज की संरचना

महावीर ने अशरण का सूत्र दिया। उन्होंने किसी को शरण नहीं बतलाया। उन्होंने कहा—‘असरणं सरणं मन्त्रमाणे वाले लुप्पई’—अशरण को शरण मानने वाला अजानी मनुष्य नष्ट हो जाता है। शरण कोई है ही नहीं। जो दूसरा है, वह शरण कैसे होगा? आत्मा का शुद्ध स्वरूप है—अर्हत्। आत्मा का सिद्ध स्वरूप है—सिद्ध। आत्मा का साधक रूप है—साधु। आत्मा का चैतन्यमय रूप है—धर्म। कोई दूसरा शरण नहीं है, अपनी आत्मा ही शरण है। ‘नाणं सरणं मे’, ‘दसणं सरणं मे’ ‘चरित्तं सरणं मे’ ज्ञान शरण है, दर्शन शरण है, चारित्र शरण है।

ज्ञान, दर्शन और चारित्र (वीतरागता) की त्रिपुटी है—अर्हत्।

ज्ञान, दर्शन और चारित्र की त्रिपुटी है—सिद्ध।

ज्ञान, दर्शन और चारित्र की त्रिपुटी की साधना है—साधु।

ज्ञान, दर्शन और चारित्र की त्रिपुटी का आचरण है—धर्म।

ये सब आत्मा से भिन्न नहीं हैं। हम इस भ्रान्ति को तोड़ दें कि हम किसी दूसरे की शरण में जा रहे हैं। हम अपनी ही शरण में जा रहे हैं, अपने अस्तित्व की शरण में जा रहे हैं।

जो व्यक्ति इस अनुप्रेक्षा का, इस स्वस्थ चित्तन का अनुसरण करता है वह असामाजिक नहीं होता, अव्यावहारिक नहीं होता। व्यवहार में जितना परिष्कार आता है, समाज में जितना सुधार आता है, क्रांति और भलाई आती है, वह ऐसे व्यक्तियों के द्वारा ही आ सकती है। मूर्च्छा में रहने वाले समाज का सुधार नहीं कर सकते, समाज की भलाई नहीं कर सकते और वे सामाजिक क्रांति भी नहीं कर सकते। वे समाज को उन्नति के शिखर पर नहीं ले जा सकते। वे कैसे ले जाएंगे? जिस व्यक्ति में पदार्थ के प्रति सघन मूर्च्छा है, जो पदार्थ को नित्य मानता है, वह पदार्थ के लिए इतने सघर्ष करता है कि वह समूचे समाज को लड़ाई में डकेल देता है। जिस व्यक्ति में केवल सामाजिकता का ही संस्कार है, समुदाय का ही संस्कार है, वह समुदाय के साथ इतना अन्धा होकर चलता है और यह सोचता है कि जो सबको होगा, वह मुझे होगा। यह सामुदायिकता एक सघन अन्धकार में ले जाने की दिशा बन जाती है। जो व्यक्ति दूसरो में ही अपना त्राण और शरण खोजता है वह अपने आप में शून्य हो जाता है। वह सोचता है—यह मुझे बचा लेगा। वह दूसरो के पीछे-पीछे चलता है। वह स्वयं कभी अपने पैरों पर खड़े होने का प्रयत्न नहीं करता। यदि ये सच्चाइयाँ सामाजिक व्यक्ति में आ जाएं तो समाज का चित्र

नया हो जाता है । उसका ऐसा रूप बन जाता है, जैसा कभी नहीं बना था ।
आध्यात्मिक भूमिका पर जिस समाज की संरचना होगी और इन सच्चाइयों के
आधार पर जिस समाज का ढांचा खड़ा होगा, वह एक क्रांतिकारी, व्यवस्थित,
शांतिप्रिय और मैत्री-प्रधान समाज होगा ।

भव भावना

इस दुनिया में सब प्राणी समान नहीं है और सब मनुष्य भी समान नहीं हैं। सबकी बुद्धि, वैभव और क्षमता भिन्न-भिन्न है। जिसके पास ये भावना होते हैं, उसका मन गर्व से भर जाता है और जिसके पास ये नहीं होते हैं, उसमें हीन भावना पनपती है। इस दोहरी बीमारी की चिकित्सा भव-भावना है। यह संसार परिवर्तनशील है। इसमें कोई भी व्यक्ति निरन्तर एक स्थिति में नहीं रहता। एक जन्म में एक व्यक्ति अनेक स्थितियों का अनुभव कर लेता है। अनेक जन्मों में तो वह न जाने क्या-क्या अनुभव करता है। जो व्यक्ति इस परिवर्तन की भावना से भावित होता है, उसके मन में गर्व या हीन भावना की बीमारी पैदा नहीं होती।

आज के वैज्ञानिक भी इसे स्वीकार करते हैं कि विश्व में पदार्थ सर्वथा नष्ट नहीं होते, केवल परिवर्तन होता रहता है। धार्मिक सदा से ही यह कहते आए हैं कि जीव और अजीव, चेतन और जड़—ये दो स्वतन्त्र द्रव्य हैं। यह सम्पूर्ण विश्व इन दोनों की सृष्टि है। ये दोनों अनादि हैं। संसारी आत्मा विजातीय तत्व से सर्वथा मुक्त नहीं होता, उसे संसार में भ्रमण करना होता है। भव-भावना मैं सावक यह देखता है, अनुभव करता है कि मैं इस संसार में कब से भ्रमण कर रहा हूँ। ऐसी कोई योनि नहीं है जहाँ मैं जन्मा नहीं हूँ। मैं प्रत्येक गति में अनेकशः उत्पन्न हो चुका हूँ। क्या मैं इस प्रकार भ्रमण करता रहूँगा ? वह योनियों में विविध कष्टों को देखता है। वह इस भव-भ्रमण के बन्धन को तोड़ना चाहता है। राग और द्वेष भव-भ्रमण के मुख्य हेतु हैं। जब तक ये विद्यमान रहते हैं तब तक आत्मा की पूर्ण स्वतन्त्रता प्रगट नहीं होती। विविध योनियों में विविध रूपों में भव-भ्रमण का चिन्तन करना भव-भावना है।

संसार : एक अनुचिन्तन

संसार अनुप्रेक्षा का अर्थ है—संसार की नाना परिणतियों को जानना विषय परिवर्तनों को जानना, जन्म और मृत्यु के चक्र से बराबर परिचित रहना।

कोई भी द्रव्य उत्पाद, व्यय और ध्रुव्य के चक्र से मुक्त नहीं है। जिसका अस्तित्व है वह उत्पन्न होता है और नष्ट होता है, फिर उत्पन्न होता है और फिर नष्ट हो जाता है। उत्पन्न और विनाश का क्रम

चलता रहता है। इसी क्रम का नाम संसार है। परमाणु-स्कंध परिवर्तित होते रहते हैं। वे एक अवस्था को छोड़कर दूसरी अवस्था में चले जाते हैं। जीव भी बदलते रहते हैं। वे कभी जन्म लेते हैं और कभी मरते हैं। वे कभी मनुष्य होते हैं और कभी पशु। एक जीवन में भी अनेक अवस्थाएं होती हैं। इस समूचे परिवर्तन-चक्र का अनुचितन साधक को मुक्ति की ओर ले जाता है।

आत्मा का मौलिक स्वरूप चेतना है। उसके दो उपयोग हैं—देखना और जानना। हमारी चेतना शुद्ध स्वरूप में हमें उपलब्ध नहीं है, इसलिए हमारा दर्शन और ज्ञान निरुद्ध है, आवृत है। जो दर्शन का आवारक है उसे दर्शनावरण और जो ज्ञान का आवारक है उसे ज्ञानावरण कहा जाता है। यह आवरण अपने ही मोह के द्वारा डाला गया है। हम केवल जानते नहीं हैं और केवल देखते नहीं हैं। जानने-देखने के साथ-साथ प्रियता या अप्रियता का भाव बनता है। वह राग या द्वेष को उत्तेजित करता है। राग और द्वेष मोह को उत्पन्न करते हैं। मोह ज्ञान और दर्शन को निरुद्ध करता है। यह चक्र चलता रहता है। उस चक्र को तोड़ने का एक ही उपाय है। वह है ज्ञाताभाव या द्रष्टा-भाव, केवल जानना और केवल देखना। जो केवल जानता-देखता है, वह अपने अस्तित्व का उपयोग करता है। जो जानने-देखने के साथ प्रियता-अप्रियता का भाव उत्पन्न करता है, वह अपने अस्तित्व से हटकर मूर्च्छा में चला जाता है। कुछ लोग मूर्च्छा को तोड़ने में स्वयं जागृत हो जाते हैं। जो स्वयं जागृत नहीं होते उन्हें श्रद्धा के बल पर जागृत करने का प्रयत्न किया जाता है। भगवान् महावीर ने कहा 'हे अद्रष्टा ! तुम्हारा दर्शन तुम्हारे ही मोह के द्वारा निरुद्ध है, इसलिए तुम सत्यको नहीं देख पा रहे हो। तुम सत्य को नहीं देख पा रहे हो, इसलिए तुम उस पर श्रद्धा करो जो द्रष्टा द्वारा तुम्हें बताया जा रहा है।' अनुप्रेक्षा का आधार द्रष्टा के द्वारा प्रदत्त बोध है। उसका कार्य है, अनुचिन्तन करते-करते उस बोध का प्रत्यक्षीकरण और चित्त का रूपान्तरण।

संसार अनुप्रेक्षा की निष्पत्ति

मोह का सर्वथा नाश होने पर राग-द्वेष का मूलोच्छेद हो जाता है, तृष्णा नष्ट हो जाती है। तृष्णा के अभाव में दुःख नष्ट हो जाता है। तृष्णा का जन्मदाता लोभ है। लोभ सभी पापों का निमित्त और सद्गुणों का विनाशक है।

अलोभ का अर्थ है अकिंचनता। जिसका अपना कुछ भी नहीं, वह अकिंचन है। अकिंचन की अवस्था में होने वाला आनन्द अनिर्वचनीय और आत्मगम्य होता है। एक योगी ने कहा है—

अकिंचनोऽहमित्यास्य, त्रैलोक्याधिपतिर्भवेत् ।

योगिगम्यमिव प्रोक्तं, रहस्यं परमात्मनः ॥

अपने आपको अकिंचनता की अनुभूति में रखो । उस स्थिति में तुम तीन लोक के अधिपति बन जाओगे । यह परमात्मा का योगिगम्य रहस्य है ।

एकत्व भावना

आदमी अपने बाहरी वातावरण में अकेला नहीं है। वह सामुदायिक जीवन जीता है और सबके बीच में रहता है, किन्तु वह सब बातों में सामुदायिक नहीं है। सामुदायिक जीवन के प्रवाह से आने वाली समस्याओं से अपने मन को खाली वही रख सकता है जिसे व्यावहारिक सम्बन्धों के बीच अपने अस्तित्व की अनुभूति होती है। वह बाहरी समस्याओं का सामना करते हुए भी अपने अन्तस् में समस्या से मुक्त रहता है। बाहर के वातावरण में, समुदाय के बीच में रहते हुए भी वह अन्तस् में अकेला रहता है और बाहरी जीवन में व्यस्त रहते हुए भी वह अन्तस् में व्यस्तता से मुक्त रहता है।

सामाजिक प्राणी सहयोग लेता है और सहयोग देता है। वह अकेला जीवन नहीं जी सकता। सबका सहयोग लेता है तो समाज चलता है। सामाजिक जीवन जीते हुए भी लोग इस सच्चाई को भूल जाते हैं कि अन्ततः व्यक्ति अकेला है। ध्यान करने वाले साधक को इस सच्चाई से बहुत परिचित रहना है। इस अनुप्रेक्षा को बार-बार दोहराना है। जिसका यह आलम्बन पुष्ट हो जाता है—आत्मा अकेली है, व्यक्ति अकेला है—उसे सहयोग न मिलने पर भी कोई कष्ट नहीं होगा, क्योंकि उसका चित्त इस भावना से पूर्णरूपेण भावित है। वह परिस्थिति के आने पर भी टूटेगा नहीं। यदि यह भावना चित्त में स्थित नहीं है, और व्यक्ति सुनता है कि सबने उसका साथ छोड़ दिया है, तो वह विक्षिप्त बन जाएगा, पागल हो जाएगा। ऐसा इसलिए होता है कि वह व्यक्ति अटल सच्चाई को विस्मृत किए चलता है। वह उस सच्चाई का पालन नहीं करता, अनुभव नहीं करता। यदि चित्त सच्चाई से भावित रहे तो ऐसी घटना घटने पर भी आदमी विचलित नहीं होता, वह संभला रहता है।

जब सब साथ में कार्य करते थे, वह आश्चर्य की बात नहीं है। अब सब विच्छिन्न हुए या सहयोग खींच लिया, यह भी आश्चर्य की बात नहीं है। आश्चर्य की बात यह है कि ऐसी घटनाएं प्रति दिन घटती रहती हैं, फिर भी आदमी आंख मूंदकर सच्चाई की अवहेलना करता जा रहा है। 'मैं अकेला हूँ'—यह है एकत्व अनुप्रेक्षा। आसक्ति द्वैत में पैदा होती है अद्वैत की भावना पुष्ट होने पर वह विलीन हो जाती है। उपनिषद् का स्वर है—'तत्र को मोहः क शोकः एकाग्रमनुपश्यतः'—जो एकत्व को देखता है उसे क्या मोह होगा।

और क्या शोक होगा ?

एकत्व की भावना का दृढ़ अभ्यास करने पर शरीर, उपकरण आदि पर होने वाली आसक्ति क्षीण हो जाती है। संयोग हमारी व्यावहारिक सचाई है। हम उसका अतिक्रमण नहीं कर सकते, किन्तु इम वास्तविकता को भी नहीं भुला सकते कि अन्ततः आत्मा उन सबसे भिन्न है। इस भेद-ज्ञान की अनुभूति को पुष्ट कर साधक देह में रहते हुए भी देह के बन्धन से मुक्त हो जाता है।

'एगो मे सासओ अप्प, णाणदंसणलक्खणो ।

सेसा मे बाहिरा भावा, सव्वे संजोगलक्खणा ।'

ज्ञान-दर्शन स्वरूप आत्मा शाश्वत है। यही मैं हूँ। शेष मायोगिक पदार्थ मेरे से भिन्न है। वे 'मैं' नहीं हूँ।

दूसरों के साथ अपने को इतना संयुक्त न करें कि जिमसे स्वयं के होने का पता ही न चले। इस एकत्व भावना में साधक अपने को समस्त संयोगों से पृथक् देखता है। प्लोटिस ने कहा है—'अकेले की अकेले के लिए उडान है।' नमि राजपि ने कहा—'संयोग ही दुख है। दो में शब्द होते हैं, अकेले में नहीं। रानिया चन्दन घिस रही थी। चूड़ियों के शब्द कानों में चुभ रहे थे। नमि राजपि ने कहा—वन्द करो। रानिया हाथ में एक-एक चूड़ी रख चन्दन घिसने लगी। शब्द वन्द हो गया। नमि राजपि ने पूछा—'क्या चन्दन घिसना वन्द कर दिया?' उत्तर मिला—'नहीं, घिसा जा रहा है।' तो शब्द क्यों नहीं हो रहा है, नमि ने पूछा। तब कहा—हाथ में एक-एक चूड़ी है। एक चूड़ी कभी शब्द नहीं करती। यह सुनते ही तत्क्षण वे प्रतिबुद्ध हो गये और साधना के पथ पर चल पड़े। साधक सर्वत्र स्वयं अकेले का अनुभव करे। यह सिर्फ कल्पना के स्तर पर ही नहीं, वस्तुतः जो अस्तित्व है, वह एक है, अकेला है। जिस दिन एकत्व की अनुभूति में निमज्जन होने लगता है, शान्ति उस दिन स्वयं ही उसके द्वार खटखटाने लगती है।

अकेला कौन ?

आचार्य भिक्षु ने एक महत्वपूर्ण सूत्र दिया था। उन्होंने कहा—'गण में रहूँ निरदाव अकेलो, किण स्पू ही नहीं बाधू जील्लो—'मैं गण-समुदाय में रहूँगा, पर अकेला रहूँगा। किसी के साथ गठ-बंधन नहीं करूँगा।' संघ में रहते हुए अकेले रहना—एक महत्वपूर्ण सूत्र है। यह साधना का परम रहस्य है। हम सर्वथा अकेले नहीं हो सकते। व्यक्ति सोच सकता है कि वह जंगल में जाकर तो अकेला हो सकता है। कभी नहीं हो सकता। जंगल में जाने वाला तो इतनी भीड़ से घिर जाता है कि गाव में रहने वाला भी नहीं

घिरता । हम अकेले कैसे हो सकते हैं, जब हमने अपने भीतर हजारों-हजारों संस्कार पाल रखे हैं । मस्तिष्क में इतनी भीड़ है कि जिसका अन्दाजा नहीं लगाया जा सकता । इतना होने पर हम कहीं भी चले जाएं, क्या अकेले हो सकते हैं ? अकेला होने का अवकाश ही प्राप्त नहीं है । जब तक यह मस्तिष्क खाली नहीं हो जाता तब तक आदमी अकेला नहीं हो सकता, कभी नहीं हो सकता ।

अकेला होने का एकमात्र उपाय है—इस सचाई को स्वीकार करना कि संयोग मात्र संयोग है । ये शरीर, कपड़े, मकान सब संयोग हैं । क्रोध आदि कपाय तथा बीमारियाँ—ये सब संयोग हैं । ये स्वभाव नहीं, विभाव हैं ।

आदमी अकेला तब होता है जब ममकार और अहंकार का बन्धन टूट जाता है, आत्मा की सन्निधि प्राप्त हो जाती है । जब अकेलेपन का अनुभव गहरा होता चला जाता है, तब यह सचाई प्रत्यक्ष हो जाती है कि 'मैं अकेला हूँ' । इस परिप्रेक्ष्य में एक प्रश्न उभरकर आता है कि क्या इस चिंतन से सारे पारिवारिक सम्बन्ध टूट नहीं जायेंगे ? यह प्रश्न उभर सकता है किन्तु हम एकांगी दृष्टिकोण से विचार-न करें । जीवन-यात्रा को चलाने के लिए व्यवहार की भूमिका पर यह बात भी जरूरी है कि 'मैं अकेला नहीं हूँ । मेरे साथ अनेक सम्बन्ध जुड़े हुए हैं । मेरे साथ परिवार का, गांव का, राष्ट्र का सम्बन्ध जुड़ा हुआ है । मैं इन सूक्ष्म धागों से बंधा हुआ हूँ ।' एक ओर व्यवहार की भूमिका पर आदमी अपने आपको हजारों-हजारों धागों से बंधा अनुभव करे और अव्यात्म की भूमिक पर उन धागों में मुक्त अनुभव करे । दोनों स्थितियाँ साथ-साथ चले । दोनों का सामंजस्य हो । व्यवहार की दृष्टि भी चले और निश्चय की दृष्टि, प्रेक्षा की दृष्टि भी चले । जो सामाजिक जीवन जीता है उसे इन धागों में बंधा रहना पड़ता है । किन्तु केवल इसी में रह जाए और आव्यात्मिक चेतना न जगा पाए तो मूर्च्छा इतनी घन हो जाती है और वे धागे मजबूत रस्ते बन जाते हैं, फिर उनमें छूटना सरल नहीं होता ।

अनुप्रेक्षा के द्वारा हम अपनी चेतना को जगाएं और अपने आप में यह अनुभव करे—'मैं अकेला हूँ', 'मैं चेतन हूँ ।' 'यह शरीर अचेतन है ।'

मैं अकेला हूँ

// बुढ़ापा भी एक समस्या है । मैं मानता हूँ कि यह बहुत बड़ा समाधान भी है । हमारा एक सूत्र है—एकत्व की अनुभूति का । महावीर ने कहा, 'तुम अकेले हो, कोई तुम्हारा नहीं है ।' यह तथ्य हृदयगम नहीं होता-। जब तक आदमी जवान होता है, परिवार के पालन-पोषण में लगा रहता है, परिवार की ओर में उसे अभीष्ट प्यार मिलता है, स्नेह मिलता है और अभी

उसे आशाभरी दृष्टि से देखते हैं, उसे सम्मान और आदर देते हैं, तब तक वह कभी अनुभव नहीं कर पाता कि वह अकेला है। यह अनुभव होता ही नहीं। वह कहता है, 'मैं कैसे मान लू कि मैं अकेला हूँ'। यह मेरा परिवार मेरे बिना एक क्षण भी जी नहीं सकता। मेरे माता-पिता, भाई-बहिन, पत्नी-पुत्री मेरे बिना नहीं रह सकते। ऐसी स्थिति में अकेलेपन का सूत्र उसे प्रति-कूल लगता है। किन्तु जब वह बूढ़ा होता है, सबको उसमें प्राप्त होने वाले स्वार्थ बन्द हो जाते हैं, किसी के लिए वह काम का आदमी नहीं रहता, निकम्मा हो जाता है, आर्कषण के सारे धागे टूट जाते हैं, कोई कहना नहीं मानता, कोई सम्मान नहीं देता, तब वह सोचता है—अरे! बड़ा विचित्र संसार है! यहाँ कोई किसी का नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अकेला है। मैं अकेला हूँ, मेरा कोई नहीं—यह अनुभूति इतनी तीव्र होनी है कि वह सोचता है—आज मेरा कोई सहायक नहीं रहा, पूछने वाला नहीं रहा। सब मेरी उपेक्षा करते हैं। सब मेरी बात टाल देते हैं। वास्तव में मैं अकेला हूँ। प्रत्येक बूढ़े व्यक्ति के साथ ऐसा अधिक या न्यून मात्रा में घटित होता है। अगर बूढ़ा आदमी उस स्थिति को एक अवसर मान ले तो बहुत बड़ा काम हो सकता है। अन्यथा हर स्थिति उसे बहुत दुखी बना देती है। बूढ़ापा बहुत बड़ी समस्या है और दुखी होने का बहुत बड़ा अवसर है। किन्तु बूढ़ापा सुख से कट सकता है यदि बूढ़े व्यक्ति में थोड़ी-सी आध्यात्मिक चेतना जागृत कर दी जाए और 'मैं अकेला हूँ'—यह भावना उसके आत्मगत हो जाये। इस सचाई को समझने का यह अनमोल अवसर है। बहुत बड़ा सत्य उसके लिए उद्घाटित हो जाता है कि वास्तव में मनुष्य अकेला है। ये जोड़ने वाले जो धागे हैं, अभिन्नता का भ्रम पैदा करने वाली ये जो अपेक्षाएँ हैं, ये सब मोह के गर्त में ढकेलने वाली हैं। इन्हें तोड़ने का यह अवसर है। इनके टूट जाने पर जो शुद्ध 'मैं' है वह बच जाता है और 'मैं अकेला हूँ' यह स्पष्ट प्रतिभासित होने लगता है। ऐसी स्थिति में जो यथार्थ 'मैं' था, वह बच गया, शेष सारे विलीन हो गये।

जब आत्मा और शरीर का भेद स्पष्ट हो जाता है, अन्यत्व की अनुप्रेक्षा अनुभव में उतर आती है तब पहली बार उसे अनुभव होता है कि 'मैं अकेला हूँ'। तब एकत्व की अनुप्रेक्षा, एकत्व का चिन्तन फूट पड़ता है। वह सोचता है—मैं अकेला हूँ। जब शरीर भी मेरा नहीं है तब दूसरा फिर मेरा कौन होगा? मैंने जिसे स्वजन मान रखा है, वह मेरा कैसे होगा? यह दूर की बात है। मेरे सबसे निकट है—शरीर। जब शरीर भी मेरा नहीं है तब वह (स्वजन) मेरा कैसे होगा? वह स्व कैसे होगा? वह भी तो पराया ही है। जब परत्व की बुद्धि जागी तो एक भ्रम और भाग गया। जिसको स्व माना था, उसके प्रति राग संचित कर रखा था और जिसको स्व नहीं माना, पर

माना, उसके प्रति द्वेष संचित कर रखा था। पराए के प्रति कोई राग नहीं होता। जो अपना है, उसके प्रति राग होता है। स्व और पर की जो मान्यता बना रखी थी, वह भ्रम भी टूट गया। अब स्पष्ट बोध हो गया कि कोई 'स्व' नहीं है। जब शरीर भी 'स्व' नहीं है तो दूसरा पदार्थ 'स्व' कैसे होगा? जब कोई भी 'स्व' नहीं है तो कोई 'पर' कैसे होगा? यह 'स्व' और 'पर' की रेखा ही समाप्त हो जाती है। यदि कोई 'स्व' हो तो किसी को 'पर' माना जाए। कोई अपना हो तो दूसरे को पराया माना जाए। 'स्व' और 'पर' का चिन्तन ही समाप्त हो जाता है। अकेला, केवल अकेला। वह अपने आपको देखता ही अकेला है।

आप सोच सकते हैं कि यह सब अव्यवहारिक बातें हैं। इस चिंतन से क्या कोई परिवार चलेगा? क्या कोई समाज चलेगा? क्या कोई राष्ट्र चलेगा? यदि सब आदमी अपने को अकेले ही अकेले अनुभव करें तो क्या समुदाय बन पाएगा? क्या कोई समष्टिगत कार्य हो सकेगा? क्या कोई शक्ति का निर्माण हो सकेगा? शक्ति का निर्माण तब होता है जब दो मिलते हैं, दो का योग होता है। योग होता है तब मकान बनता है। अकेले तन्तु की कोई कीमत नहीं होती। जब तन्तु मिलते हैं, उनका परस्पर योग होता है तब वस्त्र बनता है जो नग्नता को ढांकने में, सर्दों और गर्मी से बचाने में सक्षम होता है। जहां संगठन होता है, मिलन होता है, समुदाय बनता है, वहां शक्ति पैदा होती है। समाज की सारी शक्ति समुदाय पर निर्भर होती है। समुदाय होते ही शक्ति पैदा हो जाती है। अकेले में कुछ नहीं होता।

व्यवहार के घरातल पर यह चिन्तन उभरता है और ऐसा लगता है कि अकेलेपन की बात सर्वथा अव्यावहारिक और असामाजिक है। ऐसा लग सकता है। व्यवहार का अर्थ ही होता है—स्थूल। जब व्यक्ति स्थूल भूमिका पर खड़ा रह कर सोचता है तब वह ऐसा ही सोच पाता है। ऐसा सोचना, उस भूमिका की दृष्टि से त्रुटिपूर्ण नहीं है। यह सच है कि एक इंट से कभी मकान नहीं बनता। यह कहावत भी सच है कि इंट से इंट बजती है। जहां दो मिलते हैं वहां शक्ति पैदा हो जाती है। जहां दो मिलते हैं वही संघर्ष पैदा होता है, चिनगारिया उछलती है। दो होने के साथ विरोधाभास भी है और दो होने के साथ कठिनाइयां और समस्याएं भी हैं। दो ने कभी लड़ाई नहीं की हो, ऐसा कही नहीं मिलता तो अकेले आदमी ने कभी लड़ाई की हो, ऐसा भी कही नहीं मिलता। दो में कभी न कभी टकराहट हो ही जाती है। निरन्तर साथ रहने वाले पिता-पुत्र, पति-पत्नी भी बिना टकराहट के नहीं रह पाते। प्रतिविम्ब से भी टकराहट हो जाती है। चिड़िया काच पर बैठती है और अपने ही प्रतिविम्ब से लड़ने लग जाती है। वह प्रतिविम्बित चिड़िया के चोंच मारती है, जब तक कि उसकी चोंच घायल

नहीं हो जाती। शेर ने पानी में अपना प्रतिबिम्ब देखा और उसे मारने के लिए दौड़ा। वह पानी में डूबकर मर गया, अपने प्राण न्योछावर कर दिए, किन्तु वह बिना टकराहट के नहीं रह सका। जब प्रतिबिम्ब से भी टकराहट हो जाती है तो साक्षात् में बिना टकराहट के रहना असंभव-सा हो जाता है।

उपनिषद्कार कहते हैं—‘द्वितीयाद् वै भयम्’ जब दूसरा होता है तब भय उत्पन्न होता है। जब दूसरा होता है तब कार्य में बाधा आती है, स्वतन्त्रता खंडित हो जाती है। अकेले में व्यक्ति जो कुछ चाहे कर सकता है, किन्तु जब दूसरे के आने की आशंका होती है तब वह सावधान हो जाता है, मनचाहा कर नहीं सकता। इस प्रकार दूसरा होता है तब आशंका उत्पन्न होती है, भय होता है, संघर्ष होता है। इस पहलू को ध्यान में रखना है। अकेला होना अस्वाभाविक नहीं है, असामाजिक नहीं है। जो व्यक्ति समाज में रहता हुआ भी अपने आपको अकेला अनुभव करता है वह हजारों समस्याओं से बच जाता है।

इस सारी स्थिति में अप्रमाद का सूत्र है—अकेलेपन की अनुभूति। सारे सम्पर्कों को तोड़ कर व्यक्ति व्यवहार में जी नहीं सकता। मैं व्यवहार को तोड़ने की बात नहीं कह रहा हूँ। व्यवहार को आदमी तोड़ भी नहीं सकता। व्यवहार को तोड़ कर आदमी जी भी नहीं सकता। ससार चल नहीं सकता। इन बातों से व्यवहार टूटेगा नहीं। इसमें और मधुरता आएगी। यदि वास्तव में आप अपने-आप में अकेलेपन का अनुभव करेंगे तो अनेक कठिनाइयों से बच जाएंगे। आप न चिन्ता के शिकार होंगे और न दुःख के। दूसरों के व्यवहारों को देखकर आप उलझे नहीं, दुःखी नहीं होंगे। आपका मन शान्त रहेगा। और इस स्थिति में आप द्वारा किए गए व्यवहार दूसरों को मधुर लगेंगे। आपके मस्तिष्क में निरन्तर एक सूत्र कार्यरत रहेगा ‘मैं अकेला हूँ।’ जब कोई भी समस्या सामने आएगी, आप इस सूत्र से समाहित हो जायेंगे। समस्या आपको पीड़ित नहीं करेगी। जो समस्या सोलह आना लगती है, वह एक आना मात्र रह जाएगी। उसे भी आप व्यवहार के धरातल पर गुलझालेंगे। यदि अकेलेपन का आलवन-सूत्र आपके पास नहीं है तो छोटी समस्या भी बड़ी बन जाएगी। वह सुलझेगी नहीं। अप्रमाद की साधना व्यक्तिगत जीवन और व्यवहारिक जीवन—दोनों में लाभप्रद है। दोनों की समस्याओं का समाधान देने में यह सक्षम है। यह साधना समस्याओं को सुलझाती है और एक-एक चरण आगे बढ़ने में हमारी सहायक होती है।

सपर्क से हम जुड़ते और पलायन कर जाते हैं, भाग जाते हैं। जुड़ना और भाग जाना—दोनों बातें ठीक हैं। जुड़ जाना भी अच्छा है और भाग जाना भी अच्छा है। समुदाय में रहना भी अच्छा है और अकेले में रहना भी अच्छा है। एक बात कोई अच्छी नहीं होती क्योंकि हम व्यवहार का जीवन

जी रहे है । हमारा स्तर है व्यवहार का । जहा शरीर है, जीवन है, वहां हमारी आवश्यकताएं भी है । हमे रोटी भी खानी है, कपडा भी पहनना है, मकान भी बनाना है मकान मे रहना भी है--ये सब जरूरी है । ऐसी स्थिति में हम संपर्कों को तोड़ नहीं सकते । हमे संपर्कों का सहारा लेना होता है । किन्तु जहा हमे वास्तविकता के जगत् मे जीना है, सत्य के जगत् मे जीना है, वहां हमे अकेला ही जीना होगा, अकेला ही रहना होगा । अन्यथा हमे सारी कठिनाइयों का भार होना होगा । इसके सिवाय कोई दूसरा विकल्प नहीं है ।

भीड़ में भी अकेला

साधक अकेला रहे या समूह में ? यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है । इस प्रश्न का समाधान आगम के आलोक मे यह मिलता है--'एत्थ वो नया निच्छय-नओ व्यवहारनओ य ।' किसी भी विवादास्पद प्रश्न को एक ही कोण से देखने पर समाधान नहीं मिलता । समाधान की अनेक दिशाएं है । कम-से-कम दो दिशाएं है--निश्चय और व्यवहार । निश्चय नय एक सचाई है । इसके अनुसार व्यक्ति अकेला आता है, अकेला जाता है, अकेला सुख-दुःख का भोग करता है और अकेला ही साधना करता है । इस भावना का प्रतिनिधित्व करने वाला एक राजस्थानी दोहा है--

आप अकेला अवतरं, मरं अकेला होय ।

यूं कवहूं डण जीव रा, साथी सगो न कोय ॥

यह वास्तविकता है । इस सचाई को भूलने से बहुत बड़ी दुविधा उत्पन्न हो जाती है । कोई व्यक्ति यह सोचे कि मेरे बिना उसका काम नहीं चलता या उसके बिना मेरा काम नहीं चलता, यह उसका मानसिक भ्रम है । सचाई यह है कि किसी का काम किसी के बिना रुका नहीं रहता । जन्म और मृत्यु का प्रवाह बहता है । हर व्यक्ति इस प्रवाह में बहकर अदृश्य हो जाता है और ससार का काम ज्यो-का-त्यो चलता रहता है । फिर यह रात-दिन की चिंता और वैचेनी क्यों ? एकत्व अनुप्रेक्षा को विस्मृत कर देने से यह परेशानी खड़ी होती है । वास्तव मे व्यक्ति स्वयं का स्वामी है । इसलिए वह अकेला रहना सीखे और अकेला जीना सीखे । शक्तिशाली व्यक्ति सदा ही अकेला रहता है । जंगल का शेर कब सोचता है--

एकोऽहमसहायोऽहं, कृशोऽहमपरिच्छदः ।

स्वप्नेऽप्येवंविधा चिंता, किं मृगेन्द्रस्य जायते ?'

मैं अकेला हूँ, असहाय हूँ, कृश हूँ, मेरा कोई परिवार नहीं है । क्या इस प्रकार की चिंता सिंह को कभी स्वप्न मे भी होती है ?

शेर भी एक प्राणी है और मनुष्य भी एक प्राणी है । मनुष्य क्या शेर

सन्त इकहार्ट जंगल में किसी वृक्ष के नीचे शान्तभाव से बैठा था। उसका कोई पुराना मित्र उधर से गुजरा। उसने देखा इकहार्ट अकेला बैठा है। वह उसके पास जाकर बैठ गया और बोला—‘शायद आप अकेले बैठे-बैठे ऊब रहे हैं, यह सोचकर मैं आपके पास आया हूँ।’ सन्त बोला—‘भाई! मैं अकेला कहां था? मैं तो अपने साथ था। मेरा प्रभु मेरे साथ था। तुमने आकर मुझे अकेला कर दिया। अब मेरा ‘मैं’ अर्थात् ‘मेरा प्रभु’ मुझ से छूट गया।’ कितना गहरा रहस्य है इस अभिव्यक्ति में? इस रहस्य को वे ही समझ सकते हैं जो अकेले जीने की कला जानते हैं। समूह में बंधा हुआ व्यक्ति न तो इस रहस्य को समझ पाता है और न अकेलेपन के सुख का अनुभव कर सकता है।

एकत्व भावना की अनुप्रेक्षा करने से द्वैत से उभरने वाली समस्या का समाधान हो सकता है।

✓ तीर्थंकर साधना के प्रारम्भ में अकेले रहते हैं, किन्तु केवलज्ञान उपलब्ध होने के बाद वे सघ में रहते हैं, उपदेश देते हैं, विहार करते हैं और जन-सम्पर्क करते हैं। प्रश्न हो सकता है कि वे ऐसा क्यों करते हैं? उत्तर सीधा है—‘सकम्मसेसेण’ उनका भी कर्म-भोग शेष रह जाता है। कुछ कर्म बच जाते हैं। उन शेष बचे हुए अघात्य कर्मों को समाप्त करना और जनता को जागृत करना, यही उद्देश्य है तीर्थंकरों द्वारा संघ-व्यवस्था के प्रवर्तन का। ✓

साधक के लिए यह भी आवश्यक है कि वह जिस मार्ग को उपलब्ध करता है, उस पर चलने के लिए औरों को भी प्रेरित करे। उसका यह प्रयत्न भी बचे-बुचे संस्कारों को समाप्त करने का प्रयत्न है। मूल बात यह है कि साधक का कोई आग्रह नहीं होना चाहिए। उसके मार्ग-दर्शक उसे जो पथ दिखाएं, वह अपनी सम्पूर्ण निष्ठा के साथ उस पथ पर चले। इस क्रम से वह भीड़ में भी अकेला रह सकता है। रास्ता यदि सही नहीं है तो अकेलेपन में भी वह भीड़ से घिरा रहता है। इसलिए मानसिक दृष्टि से अकेलेपन का अनुभव ही निरापद मार्ग है।

सत्य का सार्वभौम स्वरूप

अध्यात्म का एक महान सूत्र है—समूह में रहते हुए भी एकांत का अनुभव करना। साधना करने वाले व्यक्ति के लिए यह परम वांछनीय है। जिस व्यक्ति ने अकेलेपन का अनुभव किया, उसने सचमुच अपनी चेतना को बदल दिया, अपने व्यक्तित्व का रूपान्तरण कर लिया।

रूस के महान् साधक गुर्जिएफ तीन महीने का प्रयोग करवाते थे कि एक हॉल में १०, २०, ३० आदमी एक साथ रहे। साथ में खाएं-पीएं-जीएं, पर निरंतर ‘मैं अकेला हूँ’ इस बात का अनुभव करते रहे। इस एकत्व-अनुप्रेक्षा

४. से कम शक्तिशाली है ? वह अनन्त शक्ति सम्पन्न है । इसलिए उसे अकेलेपन का भय कभी होना ही नहीं चाहिए ।
५. के सूत्र को उन्होंने काम में लिया । सत्य पर किसी का अविकार नहीं होता । सत्य सार्वभौम होता है ।

हिन्दुस्तान का व्यक्ति हो या रूस का व्यक्ति हो, चाहे दुनिया के किसी कौने में जन्म लेने वाला व्यक्ति हो, जो अध्यात्म की भूमिका में जाता है, जो सत्य की खोज में जाता है, उसे वही बात मिलती है जो यहां मिलती है । सत्य की उपलब्धि में देश और काल की सारी सीमाएं समाप्त हो जाती हैं ।

एकांतवास का एक अर्थ है—एकांत में रहने का अभ्यास, एकांत का प्रयोग । दूसरा अर्थ है—एकत्व का अनुभव । एकांतवास का तीसरा अर्थ है—प्रतिस्रोत गमन की क्षमता । भीड़ में चलना, स्रोत के साथ-साथ चलना—यह गमन का एक प्रकार है । दूसरा भीड़ से विमुख होकर चलना, अनुसरण को छोड़ना, प्रतिस्रोत में चलना है । बहुत सहज होता है अनुस्रोत में चलना । स्रोत वह रहा है, कोई भी तिनका आएगा, स्रोत में वह जाएगा । कोई भी चीज आती है, स्रोत में वह जाती है । स्रोत के प्रतिकूल चलना, बहुत कठिन साधना है । भीड़तंत्र आज का ही नहीं है । मनुष्य का समाज बना तब से चल रहा है । जब से मनुष्य ने व्यक्ति से अपने आपको समाज में ढाला तो अनुसरण की वृत्ति विकसित हुई ।

जब समाज को हम इस दृष्टि से देखते हैं कि सब लोग ऐसा करते हैं और यदि मैं ऐसा न करू तो क्या फर्क पड़ेगा अथवा सब ऐसा नहीं करते हैं और मैं ऐसा करूं तो क्या फर्क पड़ेगा । दोनों बातें हमें सत्य से दूर ले जाती हैं । एकत्व का अनुभव करने वाला व्यक्ति, भीड़तंत्र को न मानने वाला व्यक्ति, अनुसरण की वृत्ति को छोड़ने वाला व्यक्ति यह तर्क नहीं रखता कि समाज क्या करता है, समाज क्या नहीं करता है ? उसका चिंतन यह होगा कि मुझे क्या करना चाहिए । दूसरे चाहे करे या न करें, मेरा धर्म क्या है, मेरा कर्त्तव्य क्या है, मेरा दायित्व क्या है । इस चिंतन का विकास एकत्व की भूमिक के आधार पर ही सम्भव हो सकता है । हमारी एकत्व की भूमिका नहीं रहती है तो मुझे नहीं लगता कि इस प्रकार की वृत्ति का विकास हो सके । हमारे जीवन में अनुकूलताएं एवं प्रतिकूलताएं आती हैं । सर्दी आती है और गर्मी आती है । सर्दी को सहना और गर्मी को सहना । अनुकूलता को सहना और प्रतिकूलता को सहना कठिन काम है । प्रतिकूलता की अपेक्षा अनुकूलता को सहना कठिन काम है । हर व्यक्ति सह नहीं पाता । जब अनुकूलता की स्थिति होती है तो आदमी इतना अहंकार से भर जाता है, दय से भर जाता है कि अन्याय करते कोई संकोच नहीं होता । जब हाथ में सत्ता होती है, अधिकार होता है, फिर अन्याय करने में कोई संकोच नहीं होता ।

इसलिए नहीं होता कि अनुकूलता को व्यक्ति सहन नहीं, कर पाता। द्वेष बुराई तो है पर इतनी भयंकर बुराई नहीं जितनी राग की बुराई है। अप्रियता बुराई तो है पर उतनी बुराई नहीं, जितनी प्रियता का संवेदन बुराई है।

एक संस्कृत कवि ने ठीक लिखा कि जो भंवरा काठ को भेदकर चला जाता है, वही भंवरा कमल कोप में वन्द हो जाता है। उसे भेदकर बाहर नहीं निकल पाता। कहां काठ और कहां कमलकोप ! किन्तु कठोर काठ को भेद देना उसके वश की बात है। किन्तु राग का बन्धन इतना तीव्र होता है कि वह उसे तोड़ नहीं पाता, भेद नहीं पाता। अनुकूलता को सहन करना बहुत बड़ी समस्या है। अकेला होने वाला व्यक्ति, अकेलेपन की साधना करने वाला व्यक्ति सबसे पहले उस राग के बन्धन को तोड़ने की बात को सीख लेता है। समाज कभी अप्रियता के आधार पर नहीं जुड़ता। सम्बन्ध कभी अप्रियता के आधार पर नहीं बनते। कभी दण्डशक्ति का उपयोग करने वाला दूसरे के साथ कभी अपना सम्बन्ध स्थापित नहीं कर पाता। वह कष्ट दे सकता है, दुखी बना सकता है, पर सम्बन्ध नहीं बना सकता। सारे-के-सारे सम्बन्ध जुड़ते हैं प्रेम और आत्मीयता के आधार पर। जो प्रेम का धागा है, उसी के आधार पर राग के संबन्ध स्थापित होते हैं। किन्तु सत्य आखिर सत्य होता है, उसे झुठलाया नहीं जा सकता। साधना और ध्यान करने वाला व्यक्ति इस सच्चाई को समझ लेता है कि इस धागे के आधार पर हमने यह सम्बन्ध स्थापित किया है किन्तु यह प्रेम-स्नेह का धागा भी बहुत गजबूत धागा नहीं है, अन्तिम सच्चाई नहीं है। अन्तिम सच्चाई है कि 'मैं-मैं' और 'तू-तू'। बहुत कटु बात लग सकती है, अव्यवहारिक बात लग सकती है, किन्तु हम इस सच्चाई को झुठला नहीं सकते।

हम अकेलेपन की सच्चाई को न भूले। वह चाहे कटु हो, चाहे अव्यवहारिक हो। जो इस सत्य को समझ लेता है वह सत्य और शान्ति को उपलब्ध हो सकता है, दुखों से बच सकता है। एक बहुत बड़ा सूत्र है मनोबल को बढ़ाने का—'एकला चलो'।

अक्रियता का अनुभव

एकत्व सच्चाई है। किन्तु मनुष्य ने इसको झुठलाने का जितना प्रयत्न किया उतना प्रयत्न शायद किसी और दिशा में नहीं किया। झुठलाने का प्रयत्न निरंतर चलता रहा और वह प्रयत्न चलते-चलते आज इस बिन्दु पर पहुंच गया कि समाज ही परम सत्य या ध्रुव सत्य बन गया। आदमी ने मान लिया कि समाज ही अन्तिम सत्य है, व्यक्ति तो समाज का एक पुर्जा मात्र है। एक महायज्ञ का छोटा-सा पुर्जा है व्यक्ति। इसके अतिरिक्त व्यक्ति का कोई अस्तित्व ही नहीं है। इस मान्यता ने व्यक्ति के स्वतंत्र अस्तित्व को ही

समाप्त कर डाला। व्यक्ति की स्वतंत्रता पर भारी कुठाराघात हुआ। क्या व्यक्ति का कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है? क्या व्यक्ति समाज का एक पुर्जा मात्र है? जब व्यक्ति समाज का पुर्जा ही है तब फिर समाज के द्वारा जो प्राप्त होता है उसे सहर्ष स्वीकार करना चाहिए। किन्तु कठिनाई यह है कि समाज से जो उपलब्ध होता है उसे व्यक्ति सहर्ष स्वीकार नहीं करता। तत्काल उसका मानसिक तनाव बढ़ जाता है। वह भीतर में अनुभव करता है—मैं व्यक्ति हूँ। मेरी स्वतंत्र सत्ता है। मेरा स्वतंत्र अस्तित्व है। एक ओर स्वतंत्र अस्तित्व की बात मन से निकलती नहीं और दूसरी ओर सामुदायिकता का सघन सूत्र उसके सिर पर थोपा जाता है। इन दोनों स्थितियों के बीच सारे तनाव बढ़ते चले जाते हैं।

तनावों से बचने का ही उपाय है—अक्रियता की अवस्था का निर्माण। ध्यान से अक्रियता की अवस्था का निर्माण होता है। समुदाय में रहते हुए अकेलेपन के अनुभव करने से भी इस अवस्था का निर्माण होता है। 'मैं अकेला हूँ, गेप सब संयोग है।' संयोगों को अपना अस्तित्व मानना सक्रियता है। उन्हें अपने अस्तित्व से भिन्न देखना, अनुभव करना, अक्रियता है।

महावीर ने छह महीने तक एकत्व अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया था। अकेले व्यक्ति को यदि तीन महीने तक एक कोठरी में बंद कर दे और वह यह सोचता रहे कि 'मैं अकेला हूँ' तो तीन महीने के बाद जब वह बाहर आएगा तो वह इतना बदल जाएगा कि बाहर कि दुनिया उसे भूठी प्रतीत होने लगेगी। वह सोचेगा—सब कुछ भूठ-ही-भूठ है। जो लोग अपने सबधों की चर्चा करते हैं, वे सब असत्य हैं। ससार में होने वाले सबध सत्य नहीं हैं। सत्य है अकेलापन।

अन्यत्व भावना

स्वस्थ चिंतन का पहला सूत्र है—अन्यत्व की अनुप्रेक्षा । जो आज तक उपलब्ध नहीं हुआ था वह इससे उपलब्ध हो जाता है । सम्यग्-दर्शन का मूल है अन्यत्व भावना । 'मैं शरीर से भिन्न हूं और शरीर मुझसे भिन्न है'—यह अन्यत्व भावना है, अनुप्रेक्षा है । जैसे-जैसे अन्यत्व की भावना पुष्ट होती चली जाती है, वैसे-वैसे आत्मा का ज्ञान, आत्मा का प्रकाश हजारों-हजारों ग्रंथियों को फैलाता जाता है और मोह का अन्धकार विलीन होता चला जाता है । अन्यत्व की भावना के जागरण के साथ अनेक ग्रंथियां खुल जाती हैं । शरीर को अपना मानकर जितने तनाव पैदा किये थे, जितनी ग्रंथियों का पात हुआ था, वे सारे तनाव मिट जाते हैं, वे सारी ग्रंथियां खुल जाती हैं । व्यक्ति तनावो और ग्रंथियों से मुक्त हो जाता है ।

शरीर में बीमारी हुई, आदमी रोने लग जाता है । शरीर को थोड़ा-सा कष्ट हुआ, आदमी दीन बन जाता है । आप सोचते होंगे कि कष्ट के कारण ऐसा होता है । यह सच नहीं है । कष्ट के कारण ऐसा नहीं होता । यह होता है ग्रंथियों के कारण, संस्कार के कारण । हमारी देहासक्ति इतनी पुष्ट है कि हमने मान लिया कि शरीर को कुछ भी कष्ट नहीं होना चाहिए । इस मान्यता के कारण थोड़ा-सा कष्ट भी असहनीय बन जाता है । पर जिनकी अन्यत्व भावना जागृत हो जाती है, हजारों कष्टों के आने पर भी उनकी मधुर मुस्कान को कभी नहीं मिटाया जा सकता । उनके चेहरे पर कभी दीनता का भाव नहीं उभरता । वे कभी खिन्न नहीं बनते । वे बहुत शारीरिक वेदना के होने पर भी उसकी अवज्ञा कर देते हैं, उस ओर ध्यान ही नहीं देते । शरीर को कष्ट होता है इसलिए आदमी नहीं रोता । किंतु मेरे शरीर को कष्ट नहीं होना चाहिए, यह मान्यता उसे रुलाती है । इसी मान्यता के कारण आदमी रोता है । जब अन्यत्व भावना पुष्ट हो जाती है तब 'मेरे शरीर को कष्ट नहीं होना चाहिए'—यह ग्रंथि खुल जाती है, ग्रंथि समाप्त हो जाती है । फिर कष्ट होता है तो वह द्रष्टा की भांति देखता है कि शरीर में कुछ हो रहा है । कुछ घटना घटित हो रही है । वह केवल द्रष्टा होता है, संवेदक नहीं ।

एक व्यक्ति आया । वह ध्यान का अभ्यास कर रहा था । मैंने पूछा—'ध्यान का क्रम चल रहा है ?' उसने कहा—'दर्द हो रहा था, इसलिए अभी बंद कर दिया है ।' मैंने कहा—'जहां दर्द है, उसी पर ध्यान करो । उस दर्द पर ही मन को एकाग्र कर दो ।' उसने वैसा ही किया । पांच-दस दिन

तक क्रम चला। जैसे-जैसे ध्यान करता गया, कण्ट का भान ही समाप्त हो गया।

दर्द किसको होता है, आत्मा को या शरीर को? आत्मा को कोई दर्द नहीं होता। हमने अपनी सारी चेतना को दर्द के साथ जोड़ रखा है और इस मान्यता के आधार पर जोड़ रखा है कि यह दर्द मुझे हो रहा है। तभी आपको यह सारा दर्द हो रहा है। यदि भेद-ज्ञान स्पष्ट हो जाए, 'अन्यत्व' का चित्तन स्पष्ट हो जाए तो हम स्वास्थ्य के एक ऐसे वातायन में जाकर बैठेंगे जहाँ से द्रष्टा की भाँति देख सकेंगे कि यह रहा दर्द और यह रहा मैं। यह रहा पथिक और यह रहा मैं। जैसे वातायन पर बैठा आदमी रास्ते चलते आदमी को देखता है, वैसे ही वह कण्ट को अलग देखेगा और अपने को अलग देखेगा। अन्यत्व भावना के विकसित होने पर यह स्थिति बनती है। मैं कोई तत्त्वचिंतन की बात नहीं कर रहा हूँ। यदि यह तत्त्वचिंतन की बात होती तो मेरी बात का प्रतिपक्ष भी होता, मेरे तर्क का प्रतितर्क भी होता, मेरी उक्ति की प्रत्युक्ति भी होती। किन्तु यह सारी साधना की बात है, हर व्यक्ति के अनुभव करने की बात है। प्रत्येक का अनुभव अपना-अपना होता है। यह सारी अनुभव की बात है। साधक भेदज्ञान को प्राप्त करे, विवेक चेतना का जागरण करे, आत्मा की भूमिका पर आकर आत्मा और शरीर के अन्यत्व अनुप्रेक्षा की बात करे, कायोत्सर्ग की साधना करे। उस भूमिका पर पहुँचकर वह यह अनुभव करे कि ऐसा हो सकता है या नहीं।

जिसने कायोत्सर्ग किया उसने साधना की भूमिका पर आकर ही किया। जिसकी अन्तर्दृष्टि खुली, वह साधना की भूमिका पर ही खुली। उसने साधना के द्वारा ही यह संभ्रमा कि आत्मा भिन्न है और शरीर भिन्न है। तर्क के द्वारा संभ्रमा हुआ व्यक्ति इस भूमिका पर नहीं पहुँच सकता।

दो बातें हैं—एक है शैक्षणिक और दूसरी है साक्षात् करणीय। शैक्षणिक बातें आगम से, गुरुमुख से या परंपरा से सीखी जाती हैं। बहुत से लोगों ने 'आत्मान्यः पुद्गलश्चान्यः'—आत्मा अन्य है और पुद्गल अन्य है—इसे रट रखा है। किन्तु जब उनका शरीर कष्टों से आक्रांत होता है तब वे इस सिद्धांत को बिल्कुल भूल जाते हैं। ऐसी स्थिति में यह सिद्धांत विफल हो जाता है। यह तो विफल होगा ही। उसने तो केवल यह सिद्धांत रट रखा है, इसे केवल शैक्षणिक मान रखा है। इसकी एक सीमा होती है। पहले-पहले कोई बात शैक्षणिक होती है, मान ली जाती है, उधार ली जाती है। किन्तु उधार को सदा उधार ही बनाये रखे, यह नहीं होना चाहिए। उधार को चुकाना पड़ता है, अपना कुछ अर्जित करना पड़ता है। हम शैक्षणिक को साक्षात्करणीय बनाये। हम उसे अनुभव में उतारें कि आत्मा भिन्न है और शरीर भिन्न है। ऐसा होने पर ही यथार्थ घटनाएँ घटित होने लगेंगी। व्यक्ति

ज्यो-ज्यो गहराई में जाता है तब उसे अनुभव होता है, यह सृष्टि भी संयोगात्मक है। यह एक सराय है जहां पथिक विभिन्न दिशाओं में आकर मिलते हैं, विश्राम करते हैं और फिर वापस लौट जाते हैं। पथिकों के साथ तादात्म्य कैसा? उनका संयोग कितने दिनों का हो सकता है?

समस्त योग-वियोग में अपने को न जोड़कर जीना ही अन्यत्व भावना का ध्येय है।

भौतिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पहचान

आध्यात्मिक व्यक्तित्व में पदार्थ का भोग होगा। आध्यात्मिक व्यक्ति खाएगा, पीएगा, कपड़े भी पहनेगा, मकान में भी रहेगा। यह सब कुछ करेगा, पर जुड़ेगा नहीं। वह यह कभी नहीं कहेगा—मेरा कपड़ा, मेरा मकान। वह कहेगा—इस मकान में मैं अभी रह रहा हूँ। यह कपड़ा मेरे पहनने के काम आ रहा है। गांवों में जब लोगों में पूछते हैं—क्या यह मकान तुम्हारा है? घर का मालिक कहता है—‘मकान किसका! भगवान का, महाराज! मैं तो यहाँ रहता हूँ।’ इस कथन के पीछे एक मिथ्याता है। मन्नाई यह है कि मकान किसका हो सकता है? किसी का नहीं हो सकता। आज तक भी यह संपदा और भूमि किसी की नहीं बनी। डमीलिए कहा जाता है, यह संपदा और भूमि शाश्वत कन्याएं हैं, कुंवारी कन्याएं हैं। आज तक इनका पाणि-ग्रहण नहीं हुआ, विवाह नहीं हुआ। संपत्ति शाश्वत कुंवारी है। अनन्त काल बीत जाने पर भी वैसी-की-वैसी रहेगी।

पदार्थ का भोग करना और पदार्थ के साथ समत्व को जोड़ना—ये दोनों भिन्न बातें हैं। ये दोनों एक नहीं हैं। भौतिक व्यक्तित्व में पदार्थ का उपभोग होता है, समत्व जुड़ता है। आध्यात्मिक व्यक्तित्व में पदार्थ का उपभोग अवश्य होता है, पर समत्व नहीं जुड़ता। उसमें ‘पदार्थ’ और ‘मेरा’—ये दोनों अलग रहते हैं, जुड़ते नहीं।

स्वतन्त्रता की प्रक्रिया

हमारी परतन्त्रता का एक पहलू है रासायनिक प्रतिवद्धता। जीवन का दूसरा पहलू है—स्वतन्त्रता। जब साधना के द्वारा चेतना बदलती है तब रसायनों का प्रभाव समाप्त हो जाता है। जहर का कार्य है मार डालना। क्या जहर मीरों को मार सका था? मीरों ने जहर का प्याला पीया। कोई असर नहीं हुआ। भयकर सर्प चंडकौशिक क्या महावीर को मार सका था? उसकी एक फुफकार से आदमी राख का ढेर हो जाता है। उसने महावीर को तीन बार डसा, पर व्यर्थ। महावीर पर कोई असर नहीं हुआ।

जब शरीर की पकड़ होती है तभी प्रभाव होता है। शरीर की पकड़ जितनी मजबूत होगी, प्रभाव भी उतना ही गहरा होगा। शरीर की पकड़

छुटेगी, चैतन्य के प्रति जागरूकता बढ़ेगी तो शरीर का भान नहीं रहेगा। शरीर का ममत्व छोड़ देने पर, शरीर रहेगा, उस पर कुछ भी घटेगा, पर चैतन्य अप्रभावित रहेगा। जब प्राण और चेतना—दोनों भीतर चले जाते हैं, उनका समाहार हो जाता है, तब शरीर पड़ा है, उसे सांप काटे, कोई भी काटे, कुछ असर नहीं होगा चेतना पर। यह दूसरा पक्ष है। हमारी चेतना रूपान्तरित होती है प्रेक्षा के द्वारा। वह परिष्कृत और परिमार्जित होती है ज्ञाता-द्रष्टा भाव के द्वारा। उस स्थिति में दोनों प्रकार के रसायनों का प्रभाव नहीं होता। यदि होता है तो अत्यल्प मात्रा में। यह हमारी स्वतंत्रता का पक्ष है।

महावीर ने कहा—‘सहो, सहो। सदा सहन करते रहो।’ यह बात तभी समझ में आ सकती है, जब सहने के साथ-साथ इसका भी अभ्यास करें कि हम विशिष्ट स्थान पर चेतना को कैसे केन्द्रित और नियोजित कर सकते हैं ? जिस रोग को हम समस्या मानते हैं, वह हमारे लिए एक प्रयोग-भूमि बन जाता है। वह हमारे लिए एक प्रयोगशाला का काम करने लगता है। इस आध्यात्मिक प्रयोगशाला में हम जान सकते हैं कि रोग किसके है ? रोग किसे बाधा पहुंचा रहे है ? मैं कौन हूं ? इन्हें अलग-अलग समझने का मौका मिलता है। यह रहा रोग और यह रहा मैं। अन्यथा हम एक ही मान लेते हैं कि, ‘मैं रोगी हूँ।’ यह मानते रहेगे तब तक रोग सताएगा। जब हम यह मान लेते हैं कि ‘मेरा रोग नहीं,’ ‘मे रोगी हूँ’ तो हम रोग से अभिन्न हो गये। यदि ‘मेरा रोग’ यह मानते तो भी कुछ दूरी प्रतीत होती, किन्तु ‘मैं रोगी’ इसमें कोई दूरी नहीं, दोनों एक हो गए। इस अवस्था में रोग सताएगा ही। जब हमने रोग के बीच इतनी दूरी कर दी कि मैं केवल द्रष्टा हूँ, ज्ञाता हूँ, जानता हूँ, देखता हूँ कि यह रोग रहा। तो जानने-देखने वाला रोग से अलग हो गया इस स्थिति में रोग स्वयं एक प्रयोगस्थल बन जाता है और उसमें से समाधान निकल आता है।

आत्मा को अरुज कहा गया है। अरुज का अर्थ है—रोग रहित। आत्मा के कभी रोग नहीं होता। चेतना कभी रुग्ण नहीं होती। आत्मा रोगग्रस्त कभी नहीं होती। रोगग्रस्त होता है शरीर। यह भेद जब आत्मगत हो जाता है, यह दूरी जब स्थापित हो जाती है, तब समस्या का समाधान हो जाता है।

भेद-विज्ञान

जिस साधक में स्फोट होता है वह आत्मा को उपलब्ध हो जाता है और उस भूमिका पर पहुंचकर वह कहता है कि ‘मैं शरीर नहीं हूँ।’ ‘मैं मुद्गल नहीं हूँ।’ ‘मैं सूर्त नहीं हूँ।’ यह अध्यात्म विक्रम की पहली

भूमिका है।

जब यह अवस्था घटित होती है तब चिंतन की धारा बदल जाती है। चिंतन की जो मूढ़ अवस्था थी, उसमें परिवर्तन आ जाता है। जब साधक कहता है—‘मैं शरीर नहीं हूँ,’ तब इससे चिंतन का स्रोत निकलता है जिसे हम ‘अन्यत्व अनुप्रेक्षा’ कहते हैं। जब यह बात स्पष्ट समझ में आ जाती है कि मैं शरीर से भिन्न हूँ, मूर्च्छा पर इतना तीव्र प्रहार होता है कि मोह का किला ढह जाता है, क्योंकि मोह का उद्गम-स्थल है शरीर। आदमी शरीर को ही सब कुछ मानकर कार्य करता है। जब यह मोह टूट जाता है, यह भ्रान्ति टूट जाती है, अनादि-कालीन भ्रम की दीवार खंड-खंड हो जाती है तब यह स्पष्ट बोध होता है कि मैं शरीर नहीं हूँ। इस बोध के साथ-साथ सारी विचारधाराएं बदल जाती हैं, ‘यह शरीर मेरा नहीं है, मैं शरीर नहीं हूँ,’ अहंकार की ग्रंथि खुल जाती है। यह शरीर मेरा नहीं है—ममकार की गाढ़ ग्रंथि खुल जाती है। उसे रास्ता मिल जाता है। रास्ता उसी को मिलता है जिसकी ममकार की ग्रंथि खुल जाती है।

ममत्व की ग्रंथि का आदि-विन्दु है शरीर। जब यह गांठ खुल जाती है तब मार्ग स्पष्ट दीखने लग जाता है। वह जान लेता है कि उसे क्या करना है? कहां जाना है? जब अहंकार और ममकार—दोनों की गांठें खुल गयीं—‘मैं शरीर नहीं हूँ,’ ‘शरीर मेरा नहीं है’—तब नये चैतन्य का उदय होता है। उस सूर्य का उदय होता है जो कभी पूर्वांचल में आया ही नहीं था। कभी उगा ही नहीं था। जब ऐसे सूर्य का उदय होता है तब जीवन की सारी दिशा बदल जाती है। आप सोच सकते हैं कि क्या इस भूमिका में जीने वाला कभी व्यवहार की भूमिका में जी सकेगा? मैं मानता हूँ कि वह अच्छी तरह से जी सकेगा। किंतु यह संभव कैसे होगा? जिसने यह मान लिया कि मैं शरीर नहीं हूँ, शरीर मेरा नहीं है क्या वह शरीर के प्रति उदासीन नहीं हो जाएगा? क्या वह शरीर के प्रति विरक्त नहीं हो जाएगा? क्या यह शरीर के प्रति उपेक्षा नहीं है? क्या ऐसा व्यक्ति जीवन को भला पायेगा? जो व्यक्ति शरीर के प्रति उपेक्षा वरतेगा, क्या वह देश के प्रति अनुरक्त रह पायेगा? वह अपने दायित्वों और कर्तव्यों को कैसे निभा पायेगा? ये प्रश्न सहज हैं, किन्तु इन प्रश्नों में कोई व्यावहारिक कठिनाई नहीं है। जिसने यह स्पष्ट रूप से जान लिया कि शरीर भिन्न है और मैं भिन्न हूँ, उसने शरीर के साथ संबंध की एक योजना कर ली। उस संबंध को अनेक रूपकों में अभिव्यक्ति दी गई है। महावीर ने कहा—शरीर नौका है और आत्मा नाविक है। उपनिषद्कारों ने कहा—शरीर रथ है और आत्मा रथिक है। शरीर घोड़ा है और आत्मा घुड़सवार है। क्या समुद्र में तैरने वाला नाविक कभी अपनी नौका की उपेक्षा कर सकता है? ऐसा वह कभी नहीं कर सकता।

समुद्र की तेज धारा में वह जा रहा है, अथाह जल है और पार होने का एकमात्र साधन है नौका। क्या ऐसा मूर्ख व्यक्ति मिलेगा जो समुद्र में उतरकर भी नौका की उपेक्षा करे? कभी नहीं कर पायेगा। वह नौका की पूरी रक्षा करेगा। उसे कुछ भी आंच नहीं आने देगा।

एक प्रश्न यह है कि जो व्यक्ति शरीर और आत्मा को एक मानता है, अभिन्न मानता है वह भी संभालकर रखता है, उसका संरक्षण करता है और जो व्यक्ति शरीर और आत्मा को भिन्न मानता है, अलग-अलग मानता है, वह भी शरीर को संभालकर रखता है। फिर दोनों में अन्तर क्या है? दोनों की धारणाओं में, स्थापनाओं में क्या फर्क पड़ा? दोनों में बहुत बड़ा अन्तर है। इसको हम समझे। नाविक नौका को संभालकर रखता है किन्तु उससे चिपक कर नहीं रहता। वह स्पष्ट जानता है कि जब तट तट प्राप्त नहीं हो जाता, तब तक उसके लिए नौका नौका है, वह ग्रहण करने योग्य है। जब तट प्राप्त हो जाता है तब नौका उसके लिए व्यर्थ है। उसकी कोई सार्थकता नहीं रह जाती। किन्तु जो शरीर और आत्मा को भिन्न नहीं मानता, वह तट आने पर भी नौका से चिपटा रहता है। वह यह सोचता है कि नौका ने मुझे पार लगाया है, अब इसे मैं क्यों छोड़ूं। जो नौका है वह मैं हूं और जो मैं हूं वह नौका है। मैं नौका को अपने से अलग नहीं कर सकता। वह नौका में चिपट जाता है। यह चिपट जाने वाली बात उस मनुष्य में उत्पन्न होती है जो शरीर और आत्मा को एक मानता है। नौका को साधन मात्र मानने की मति उस मनुष्य में जन्म लेती है जो नौका को केवल साधन मानता है और प्रयोजन सिद्ध होने पर उसे छोड़ देता है। यह व्यवहार का लोप नहीं है।

यह सच है कि उन लोगों ने बहुत बड़ी समस्याएं पैदा की हैं जो पदार्थ से चिपके रहे। सभी युद्धों का कारण भी यही चिपकाव रहा है। शरीर भी एक पदार्थ है। जो शरीर से चिपका रहता है, वह सबके साथ चिपका रहता है। जो शरीर के साथ चिपका हुआ नहीं है वह किसी के साथ भी चिपका हुआ नहीं होता। जिस व्यक्ति का शरीर के साथ चिपकाव नहीं रहा, जो शरीर को जीवन यापन का साधन मात्र मानकर चलता है, उस व्यक्ति ने दुनिया में कभी कोई अनर्थ पैदा नहीं किया। उस व्यक्ति ने द्वंद्व या संघर्ष कभी उत्पन्न नहीं किया। क्योंकि वह मानकर चलता है कि पदार्थ मात्र साधन है, एक उपयोगिता है, चिपकाव की वस्तु नहीं है। जीवनधारा में कितना बड़ा अन्तर आता है, आप स्वयं अनुभव करें। एक आदमी पदार्थ को साधन मानता है और एक उसको अभिन्न मानता है। अभिन्न मानने में जो स्फुलिंग उछलते हैं, वे साधन मानने से नहीं उछलते। बहुत बार कहा जाता है कि धन को साधन मानो। उसका संग्रह मत करो। किन्तु यह ही नहीं सकता। जब आदमी शरीर

को साधन नहीं मानता तो फिर यह धन को साधन कैसे मानेगा ? वह शब्दों में भले ही दोहरा दे, पर यथार्थ में यह उसे स्वीकार्य तब होता है, जब ममत्व छूट जाता है, मार्ग दीख जाता है, कोई सदेह नहीं रहता, कोई भय नहीं रहता । उस स्थिति में ही यह ज्ञान विकसित हो सकता है, ज्ञाता और द्रष्टा का भाव विकसित हो सकता है । तब सारी आधिया और व्याधिया टूटने लगती हैं ।

अशौच भावना

साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह शरीर का सम्यक् दर्शन करे। आसक्ति का मूल शरीर है। शरीर के साथ सभी व्यक्ति बंधे हुए हैं। शरीर का ममत्व नहीं टूटता है तो भावना में प्रगति नहीं होती। अशौच भावना उस बन्धन को शिथिल करती है, तोड़ती है। बुद्ध ने इसके लिए 'कायगता-स्मृति' का पूरा प्रयोग बतलाया है। 'कायगता-स्मृति' की विवेचना के सम्बन्ध में बुद्ध कहते हैं—'भिक्षुओ ! एक धर्म भावना को और बढ़ाना महासवेग के लिए होता है, महाअर्थ (कल्याण) के लिए होता है, महायोग-क्षेम (निर्वाण) के लिए होता है, महास्मृति-सम्प्रजन्य के लिए होता है, ज्ञान-दर्शन की प्राप्ति के लिए होता है, इसी जीवन में मुख में विहरने के लिए होता है। विद्या-विमुक्तिफल के साक्षात्कार के लिए होता है।' कौन सावक-धर्म ? कायगता-स्मृति ! भिक्षुओ, वे अमृत का परियोग करते हैं जो कायगता-स्मृति का परियोग करते हैं और भिक्षुओ, वे अमृत का परियोग नहीं करते जो कायगता-स्मृति का परियोग नहीं करते।'

कायगता स्मृति में संलग्न भिक्षु की स्थिति का वर्णन करते हुए कहा है—'यह अरति (उदासी) और रति (काम भोगों की इच्छा)—इन्हे जो पछाड़ने वाला होता है, उसे अरति नहीं पछाड़ती। वह उत्पन्न अरति को हटा-हटा कर विहरता है। जाड़ा, गर्मी सहने वाला होता है। प्राण लेने वाली शारीरिक वेदनाओं को (सहर्ष) स्वीकार करने वाला होता है।'

आगम साहित्य में भी शरीर को अशुचि से उत्पन्न कहा है। महावीर गौतम को सम्बोधित कर कहते हैं—गौतम ! शरीर जीर्ण हो रहा है, केस सफेद हो रहे हैं, इन्द्रिय और शरीरबल सब क्षीण हो रहा है। तू देख और क्षण भर भी प्रमाद मत कर। मदिरा के घड़े को कितना ही धोओ, वह अपनी गंध नहीं छोड़ता। ठीक उसी प्रकार शरीर को कितना ही स्वच्छ करो, वह शुद्ध नहीं होता। प्रतिक्षण अनेक द्वारों से अशुद्धि बाहर की ओर प्रवाहित हो रही है। मूढ़ मनुष्य उसमें शुद्धि का भाव आरोपित कर लेते हैं। किन्तु विज्ञ व्यक्ति उसकी यथार्थता से परिचित होते हैं। साधक शरीर का सम्यक् निरीक्षण करे और उसकी आसक्ति को उखाड़कर अपने स्वरूप में अधिष्ठित बने। यद्यपि शरीर अपवित्र है, अशुचि है, किन्तु परमात्मा का मन्दिर भी है। अशुचि का दर्शन कर ममत्व से मुक्त हो और साथ में परम-शुद्ध, सनातन, शिव-आत्मा का दर्शन भी करे। केवल शरीर के प्रति घृणा

का भाव प्रगाढ करने से प्रयोजन सिद्ध नहीं होता ।

पुद्गलो के बाहरी सस्थान का सौन्दर्य देखकर उनमें मन आसक्त हो जाता है । चमड़ी के भीतर जो है, वह आकर्षक नहीं है । बाहरी संस्थान के साथ आंतरिक वस्तुओं का बोध करना, उन्हें साक्षात् देखना अनासक्ति का हेतु है । प्राणी के शरीर में रहने वाले अशुचि पदार्थ तथा मृत शरीर की दुर्गन्ध आदि का योग होने पर मूर्च्छा का भाव क्षीण हो जाता है । यही अशौच भावना का आशय है ।

आचाराग में कहा है—

जहा श्रंतो तहा बाहि, जहा बाहि तहा श्रंतो ।

—यह शरीर जैसा भीतर है वैसा बाहर है, जैसा बाहर है वैसा भीतर है ।

श्रंतो श्रंतो देहंतराणि पासति पुढोवि सवंताइ ।

—पुरुष इस अशुचि शरीर के भीतर से भीतर देखता है और भरते हुए विविध स्रोतों को भी देखता है ।

कुछ दार्शनिक अन्तस् की शुद्धि पर बल देते हैं और कुछ बाहर की शुद्धि पर । भगवान् महावीर एकांगी दृष्टिकोण को स्वीकार नहीं करते । उन्होंने दोनों को एक साथ देखा और कहा—केवल अन्तस् की शुद्धि प्रर्याप्त नहीं है । बाहरी व्यवहार भी शुद्ध होना चाहिए । वह अन्तस् का प्रतिफलन है । केवल बाहरी व्यवहार का शुद्ध होना ही प्रर्याप्त नहीं है, अन्तस् की शुद्धि के बिना वह कोरा दमन बन जाता है । इसलिए अन्तस् भी शुद्ध होना चाहिए । अन्तस् और बाहर—दोनों की शुद्धि ही धार्मिक जीवन की पूर्णता है ।

चित्त को कामना से मुक्त करने का चौथा आलंबन है—शरीर की अशुचिता का दर्शन ।

एक मिट्टी का घड़ा अशुचि से भरा है । वह अशुचि भरकर बाहर आ रही है । वह घड़ा भीतर से अपवित्र है और बाहर से भी अपवित्र हो रहा है ।

यह शरीर-घट भीतर से अशुचि है । इसके निरन्तर भरते हुए स्रोतों से बाहरी भाग भी अशुचि हो जाता है ।

यहां रुधिर है, यहां मांस है, यहां मेद है, यहां अस्थि है, यहां मज्जा है, यहां शुक्र है । साधक गहराई से पैठ कर इन्हें देखता है ।

शरीर में अनेक अन्तर हैं । अन्तर का अर्थ है—विवर । साधक अन्तरो को देखता है । वह पेट के अन्तर (नाभि), कान के अन्तर (छेद), दाएं हाथ और पार्श्व के अन्तर तथा बाएं हाथ और पार्श्व के अन्तर, रोम-कूपों तथा अन्य अन्तरो को देखता है । इस अन्तर-दर्शन से उसे शरीर का वास्तविक रूप ज्ञात हो जाता है । उसकी कामना ज्ञात हो जाती है ।

शरीर की सक्रियता का मूल स्रोत—प्राण

अशौच अनुप्रेक्षा का अर्थ है—शरीर की अशुचिता के विषय में चिन्तन करना, अनुप्रेक्षण करना। वात गलत नहीं है, सही है। शरीर का जो वर्णन प्राप्त है, उस शरीर से विरक्ति घटित करने के लिए जो बतलाया गया वह गलत न होने पर भी पूरा सही नहीं है। एक कोण से सही है। हमारी भूल यह हुई कि शरीर के विषय में हमारी धारणा मिथ्या बन गई। शरीर को देखने का दूसरा कोण भी है। शक्ति, चेतना और आनन्द की सारी अभिव्यक्तियाँ इसी शरीर के माध्यम से होती हैं। इस शरीर में इतने केन्द्र हैं, इतने स्विच बोर्ड हैं, उनसे शक्ति का स्रोत फूटता है और चेतना की रश्मियाँ प्रस्फुटित होती हैं। आवरण के हटने पर, भीतर की संपदा अभिव्यक्त हो जाती है। पर इन सबका माध्यम यह शरीर ही बनेगा। शरीर के रहस्यों को जाने बिना, शक्ति के स्रोतों का ज्ञान किए बिना हम ऐसा कर नहीं सकते।

जिन लोगों ने शरीर का गहराई में अध्ययन किया है, वे बहुत आगे बढ़े हैं, चिकित्सा के क्षेत्र में, साधना के क्षेत्र में। चिकित्सा की पद्धतियाँ—एक्यूपचर और एक्यूप्रेसर प्राणशक्ति के आधार पर, शरीर के आधार पर चल रही हैं। हमारे पूरे शरीर में प्राण की धारा प्रवाहित हो रही है। इसे हम ऊर्जा की धारा कहे, या वायोइलेक्ट्रीसिटी की धारा कहे, जैविक विद्युत् कहे, कोई अन्तर नहीं पड़ता। ये पूरे शरीर में प्रवाहित हैं। यदि शरीर के सूक्ष्म फोटो को देखे तो पता चलेगा कि पूरा शरीर कुछ रश्मियों से बधा हुआ है। ये ऐसी रश्मियाँ हैं जो पैर में लेकर सिर तक सीधी चली गई हैं। ये सारी प्राण की धाराएँ हैं।

सामान्यतः हम समझते हैं कि हमारी सारी क्रिया, सारा प्रवृत्ति-चक्र रक्त के आधार पर चल रहा है। पर यह मूल कारण नहीं है। हड्डियाँ स्वस्थ हैं। मांसपेशियाँ ठीक काम कर रही हैं। रक्त का संचार सुचारु रूप से हो रहा है, पर यदि प्राण की धारा सूख गई है तो सब कुछ बन्द हो जाएगा। सब कुछ समाप्त हो जाएगा। हड्डियाँ भी काम करना बन्द कर देंगी, मांसपेशियाँ सिकुड़ने लग जाएंगी और रक्त का संचार भी रुक जाएगा। इनकी क्रियाओं का मूल स्रोत है—प्राण। प्राण के द्वारा सब संचालित हो रहे हैं। प्राण की शक्ति जैसे-जैसे कम होती जाती है, शरीर की सारी शक्तियाँ भी कम होती जाती हैं। प्राण की शक्ति जितनी विकसित होती है, शरीर की सारी शक्तियाँ बनी रहती हैं। आधार-भूत शक्ति है प्राण।

‘एक्यूप्रेसर’ की पद्धति में यही किया जाता है। शरीर के अमुक-अमुक केन्द्र को दबाकर प्राण को अजल प्रवाहित किया जाता है। कहा में दबाना है? कैसे दबाना है? ये सारी बातें इस पद्धति में निष्णात व्यक्ति जानते हैं। इस

शरीर में सारे रहस्य भरे पड़े हैं। इसमें सैकड़ों-सैकड़ों केन्द्र और आयतन हैं तथा सैकड़ों-सैकड़ों विद्युत्-चुम्बकीय-क्षेत्र हैं। इन केन्द्रों का विकास कर व्यक्ति अपने ज्ञान का विकास कर सकता है, स्मृति और संकल्प शक्ति का विकास कर सकता है, शक्ति और आनन्द का विकास कर सकता है और अनेक अनदुर्लभ पहलियों को सुलभा करता है।

शरीर का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक मूल्य

प्रेक्षा-ध्यान केवल अभ्यास की प्रक्रिया ही नहीं है, एक पूरा जीवन-दर्शन है। जब तक हम इस दर्शन को स्पष्ट नहीं करेंगे तब तक कोरा अभ्यास इतना लाभप्रद नहीं होगा और हम उस अभ्यास को आगे नहीं बढ़ा पायेंगे।

इस सन्दर्भ में शरीर को समझने पर बहुत बल दिया गया है। जो व्यक्ति शरीर के रहस्यों को नहीं जानता, वह धर्म को भी ठीक से नहीं जान पाता। जो व्यक्ति की ठीक से व्याख्या नहीं कर सकता, वह धर्म की मध्यम व्याख्या नहीं कर सकता। जिस व्यक्ति को साधना के क्षेत्र में आगे बढ़ना है, जिसको अपनी शक्ति और चेतना का विकास करना है, उसे शरीर के रहस्यों को जानना ही होगा, दूसरा कोई उपाय नहीं है।

जब व्यक्ति शरीर की शक्ति में परिचित हो जाता है, फिर आत्मा की शक्ति में कोई सन्देह नहीं रहता। हमारे शरीर में ऐसे केन्द्र हैं, जिनसे काम और वासना बढ़ती है, राग और द्वेष बढ़ता है। दूसरी ओर शरीर में ऐसे भी केन्द्र हैं जिनका विकास करने पर, कामना और वासना घटती है, कामना और वासना का परिष्कार होता है तथा राग और द्वेष का विलय होता है। अभ्यास करते-करते, शरीर के केन्द्रों का परिष्कार करते-करते, उनका उपयोग करते-करते एक विन्दु ऐसा आता है कि चेतना का ऊर्ध्वारोहण, ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन हो जाता है, सारी चेतना और ऊर्जा हमारे मस्तिष्क के दाएं भाग में आ जाती है। मस्तिष्क का दाया भाग अध्यात्म का भाग है और बायां भाग लौकिक शिक्षा का भाग है। गणित, तर्कशास्त्र आदि-आदि शिक्षाओं का केन्द्र है। मस्तिष्क का पिछला भाग 'अनुमस्तिष्क' अध्यात्म का भाग है और इससे जुड़ा है 'सुषुम्नाशीर्ष'। यह सारा अलौकिक भाग है।

शरीर में दो हिस्से हैं। एक है लौकिकता का हिस्सा और दूसरा है अलौकिकता का हिस्सा। अलौकिकता का हिस्सा सोया का सोया रहता है इसलिए विश्वास नहीं होता कि मनुष्य राग-द्वेष से मुक्त हो सकता है, वीतराग हो सकता है, सर्वज्ञ हो सकता है।

आज की वैज्ञानिक खोजों ने मानवजाति पर बहुत बड़ा उपकार किया है और यह संभावना व्यक्त की है कि यदि आदमी मस्तिष्क को विकसित करे तो

सर्वज्ञ बन सकता है, त्रिकालदर्शी बन सकता है । वह अतीत को जान सकता है, भविष्य को जान सकता है, दूर को जान सकता है, व्यवहित को और सूक्ष्म को जान सकता है ।

जब केन्द्रीय नाडी-संस्थान, सुषुम्नाशीर्ष, अनुमस्तिष्क और मस्तिष्क का दायां भाग सक्रिय हो जाता है तब सर्वज्ञ होने की, राग-द्वेष से मुक्त होने की तथा त्रिकालदर्शी बनने की संभावना बन जाती है । हम संभावना को स्वीकृति दे कि आदमी सर्वज्ञ बन सकता है, मुक्त हो सकता है, वीतराग हो सकता है ।

आस्रव भावना

आस्रवों के बिना कर्मों का आकर्षण नहीं हो सकता और न कर्मों का एक विशेष संरचनात्मक रूप बन सकता है। हम पुद्गलों को आकर्षित करते हैं और एक विशेष प्रकार का उन्हें रूप देते हैं। ये दोनों काम भावचित्त के बिना या भावकर्म के बिना नहीं हो सकते, इसीलिए हम कर्म पर बहुत चिंतित नहीं होते, किन्तु भावचित्त पर ज्यादा चिंतित होते हैं, भावकर्म पर ज्यादा ध्यान देते हैं। राग द्वेष का प्रत्येक क्षण कर्म-आकर्षण का या कर्म-बंध का क्षण है। हम साधना की दृष्टि से जब विचार करते हैं, तब इस बात से चिंतित न हों कि कर्म का बहुत आकर्षण होता है या हो रहा है। किन्तु जो राग-द्वेष का क्षण कर्म को आकृष्ट करता है उसके प्रति जागरूक हो। हम बहुत बार कहते हैं—जागरूक रहें, अप्रमत्त रहे। प्रश्न होता है कि किसके प्रति जागरूक रहे? किसके प्रति अप्रमत्त रहें? हम उस क्षण के प्रति जागरूक रहे, जिस क्षण में राग-द्वेष उत्पन्न होता है। राग-द्वेष का क्षण हिंसा का क्षण है। राग-द्वेष का क्षण ही असत्य का क्षण है। राग-द्वेष का क्षण ही चौर्य का क्षण है। राग-द्वेष का क्षण ही अब्रह्मचर्य का क्षण है। राग-द्वेष का क्षण ही परिग्रह का क्षण है। जितने भी दोष हैं, उन सबका क्षण है राग-द्वेष का क्षण। राग-द्वेष का क्षण ही समूची कर्म-वर्गणाओं का आकर्षण का क्षण है। इसलिए साधना के क्षेत्र में जागरूकता का अर्थ है—उस राग-द्वेष के क्षण के प्रति जागरूक रहना जो कर्मों को आकर्षित करता है और अनेक आचरणों के माध्यम से करता है। उस क्षण के प्रति हम जागरूक रहे, तटस्थ रहें, सामायिक करे, समभाव में रहे।

जागरूकता का अर्थ इतना ही नहीं है कि हम नींद न लें। नींद नहीं लेने का ही नाम जागरूकता हो तो एक मजदूर जो आठ-दस घंटे कठोर श्रम करता है, वह पूर्ण जागरूक है, जागृत है। वह नींद कहां लेता है? वेचारे को नींद लेने का कोई क्षण ही प्राप्त नहीं होता। वह पूरा जागृत है और पूर्ण जागरूकता से अपने काम में लगा हुआ है। किन्तु साधना की दृष्टि से जागरूक रहने का अर्थ है—किसी भी क्षण में राग-द्वेष उत्पन्न न होने देना।

भावकर्म द्रव्यकर्मों को प्रभावित करते हैं और द्रव्यकर्म (पौद्गलिक कर्म) भावकर्म को प्रभावित करते हैं। दोनों की एक ऐसी सन्धि है कि

दोनों एक-दूसरे का परस्पर सहयोग करते हैं। दोनों एक-दूसरे को जीवनी-शक्ति दे रहे हैं। दोनों में एक समझौता है। भावकर्म द्रव्यकर्मों को जिला रहे हैं और द्रव्यकर्म भावकर्मों को जिला रहे हैं। साधना में यही करना है कि 'येन केन प्रकारेण' हम इन दोनों की सन्धि को छिन्न-भिन्न कर सकें, तोड़ सकें या हम दोनों में एक ऐसा विभेद पैदा कर दें जिससे कि भावकर्म एक ओर हो जाए और द्रव्यकर्म एक ओर हो जाए। दोनों में ऐसी भेदवृत्ति जाग जाए, जिससे कि अनादिकाल से चली आ रही उनकी सन्धि में दरार पड़ जाए। हम इस बाध में ऐसा कोई छेद कर दें, जिससे बांध का पानी बह जाये और बाध पूरा खाली हो जाए।

हमारा शरीर आस्रव है, दरवाजा है। दरवाजा खुला है, तभी हम इतने लोग एकत्रित हो गये। यदि दरवाजा खुला नहीं होता, हम इतने लोग एकत्र नहीं हो पाते। दरवाजा खुला होता है, तब कुछ भी आ सकता है, आंधी भी आ सकती है, धूल भी आ सकती है और हवा भी आ सकती है। दरवाजा बन्द होता है तो कुछ भी नहीं आ सकता। हमारा शरीर एक दरवाजा है, आस्रव है। नौका पानी में तैर रही है। छेद हो गये। नौका में पानी भर गया, वह डूबने लगी। नौका क्यों डूबने लगी? क्योंकि वह आश्रव हो गई, आस्रव-सहित हो गयी। छेद हुआ कि पानी आ गया। और भारी हुई कि डूबने लगी। उस समय यदि कुशल कर्णधार होता है, कुशल नाविक होता है वह सबसे पहले उन छेदों को भरने की कोशिश करता है। छेदों को भर देता है। पानी आना बन्द हो जाता है। और जो पानी भीतर आ गया है, उसे उलीचकर फेंक देता है। नौका तैरने लग जाती है।

यह शरीर नौका है। यह डूबने भी लगता है और तैरने भी लगता है। जब इसके सारे छिद्र खुल जाते हैं, आस्रव के मुख चौड़े हो जाते हैं, तो बाहर से इतना आता है, इतना आता है कि वह डूबने लग जाता है। यह डूबना नहीं है। यह डूबना उन आस्रवों और छिद्रों का डूबना है और वे साथ-साथ नौका को भी डुबो देते हैं। इन शरीर के छिद्रों को ढकना, आस्रवों को अनास्रव करना, छेदों को बन्द करना, यह हमारी साधना की प्रक्रिया है।

इस प्रकार शरीर-दर्शन के द्वारा शरीर के प्रति अनासक्ति आ जाती है। जैन साधक अशौच भावना के द्वारा शरीर के प्रति अनासक्त रहने का अभ्यास करते थे। महाराज श्रेणिक और महारानी धारिणी ने मेघकुमार से कहा—तुम प्रव्रजित नहीं हो सकते। मेघकुमार ने उत्तर दिया—क्या मैं इस शरीर के आधार पर यहां बना रहूं। मेरे शरीर की स्थिति क्या है? यह पित्त का आस्रव है, शुक्र का आस्रव है, श्लेष्म का आस्रव है, दुनिया भर में जितने अशुद्ध पदार्थ होते हैं, उनका आस्रव है। एक दिन नष्ट हो जाने

वाला है। कुछ दिन पहले या कुछ दिन पीछे अवश्य ही चला जाने वाला है। क्या इस शरीर के आधार पर मैं अपनी शाश्वत की साधना को ठुकरा दूँ ?

एत्थोवरए तं जोसमाणे अयं संयी ति अदक्खु ।

इस अर्हत् शासन में स्थित साधक शरीर को संयत कर यह कर्म-विवर (आस्रव) है, ऐसा देखकर आस्रव को क्षीण करता हुआ प्रमाद न करे।

संवि समुप्पेहमाणस्स एगायतणरयस्स इह विप्पमुक्कस्स णत्थि मग्गे विरयस्स....

जो कर्म-विवर (आस्रव) को देखता है, वीतगागता में लीन है, शरीर आदि के ममत्व से मुक्त है, हिंसा से विरत है, उसके लिए कोई मार्ग नहीं है। जन्म, जरा, रोग और मृत्यु—ये चार दुःख के मार्ग हैं। विरत के लिए ये मार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं।

क्रियावाद : आस्रव

जीव अनन्त है। प्रत्येक जीव का अस्तित्व स्वतंत्र है। वह न किसी के द्वारा निर्मित है और न संचालित। वह अनिर्मित है और अपने ही परिणामों से संचालित है। उसमें दो प्रकार के पर्याय होते हैं—स्वाभाविक और नैमित्तिक। स्वाभाविक पर्याय निमित्त निरपेक्ष होते हैं। उससे जीवका अस्तित्व बना रहता है। नैमित्तिक पर्याय निमित्तों के आधार पर होते हैं। उससे जीव नानारूपों में बदलता रहता है। निमित्त दो प्रकार के होते हैं—आंतरिक और बाह्य। राग और द्वेष—ये दो आंतरिक निमित्त हैं। जीव के असंख्य-प्रदेश (अविभागी अवयव) होते हैं। वे सब चैतन्य स्वरूप हैं। वे चैतन्यमय होने के कारण प्रभास्वर और निर्मल होते हैं। राग और द्वेष जीव के प्रत्येक प्रदेश के साथ मिश्रित हैं। स्वभाव से प्रभास्वर और निर्मल चैतन्य उसके योग से आवृत और मलिन रहता है। इस योग (चैतन्य और राग-द्वेष) का आदि-विदुः ज्ञात नहीं है। इसलिए यह सबध अनादि माना जाता है। शरीरधारी जीव की परिणाम-धारा राग-द्वेष से युक्त होती है। राग-द्वेष युक्त परिणाम नये-नये पुद्गल परमाणुओं को आकर्षित करता रहता है। जीव की परिणाम-धारा कर्म-परमाणुओं के आकर्षण का हेतु बनती है। इसलिए उसे आस्रव कहा जाता है। कर्म-परमाणुओं को आकर्षित करने की क्रिया को भी आस्रव कहा जाता है। पुद्गल-परमाणुओं के आकर्षण का योग (शारीरिक प्रवृत्ति) से होता है। बाहरी पुद्गलों को आकर्षित करने वाले घटक के रूप में काययोग आस्रव बनता है। सभी कर्म-परमाणु काययोग के द्वारा ही आकर्षित होते हैं। जैसे तालाब में नाले से जल आता है वैसे ही काययोग के द्वारा कर्म के परमाणु भीतर आकर जीव-प्रदेश के साथ सबध स्थापित करते हैं। जैसे गीले कपड़े पर वायु द्वारा लाये हुए रजकण चिपकते हैं,

वैसे ही राग-द्वेष से गीले बने हुए जीव पर काययोग द्वारा लाए हुए कर्म-परमाणु चिपकते हैं। जैसे तपा हुआ लोहपिण्ड जलकणों को आत्मसात् कर लेता है वैसे ही कपाय से उत्तप्त जीव परमाणुओं को आत्मसात् कर लेता है।

आस्रव के पांच प्रकार हैं—मिथ्यात्व, अविरति, प्रमाद, कपाय और योग।

मिथ्यात्व

ज्ञान के आवृत होने पर मनुष्य जान नहीं पाता। नहीं जानना अज्ञान है। दृष्टि मूढ़ होने पर मनुष्य जानता हुआ भी सम्यक् नहीं जानता, विपरीत जानता है। यह मिथ्यात्व है। इस अवस्था में इन्द्रिय-विषयों के प्रति तीव्र आसक्ति रहती है, क्रोध, मान, माया और लोभ प्रबलतम होते हैं, मानसिक ग्रन्थियां बनती रहती हैं। वे जीवनभर खुलती नहीं। व्यवहार में क्रूरता अधिक रहती है। मिथ्यात्वी मनुष्य दुःखद विषयों को सुखद मानता है और अज्ञाश्वत विषयों को शाश्वत मानकर चलता है। उसमें असत्य का आग्रह होता है। वह पदार्थ को ही सर्वस्व मानता है। धन के प्रति उसमें तीव्रतम मूर्च्छा होती है। नैतिकता या प्रामाणिकता में उसे कोई विश्वास नहीं होता।

अविरति

मनुष्य में एक आकाक्षा की वृत्ति होती है। उसके कारण वह पदार्थ में अनुरक्त होता है। उसे वह प्राप्त करना और भोगना चाहता है। उस वृत्ति के अस्तित्व में वह पदार्थ से विरत नहीं होता। इसलिए उस वृत्ति का नाम अविरति है। इस अवस्था में मनुष्य की दृष्टि पदार्थ के प्रति आकृष्ट होती रहती है। पदार्थ और धन के द्वारा होने वाले अनिष्ट परिणामों को जान लेने पर भी वह उन्हें छोड़ नहीं सकता। मूर्च्छा के कारण उसे भय सताता रहता है। जीवन की आकाक्षा और मृत्यु का भय भी मन को विचलित करता रहता है। सामाजिक जीवन में पारस्परिक टकरावों, सघर्षों और छीनाझपटी का कारण यह अविरति की मनोदशा ही है।

प्रमाद

प्रमाद का अर्थ है—विस्मृति। इससे आत्मा या चैतन्य की विस्मृति होती है। इस अवस्था में मनुष्य का मन इन्द्रिय-विषयों के प्रति आकर्षित हो जाता है, शांत बने हुए क्रोध, मान, माया और लोभ फिर उभर आते हैं, जागरूकता समाप्त हो जाती है, करणीय और अकरणीय का बोध धुंधला हो जाता है।

प्रमाद का दूसरा अर्थ है—अनुत्साह। प्रमत्त अवस्था में समय और क्षमा आदि धर्मों के प्रति मन में अनुत्साह आ जाता है, सत्य के आचरण में

शिथिलता आ जाती है। इ। से आध्यात्मिक अकर्मण्यता और अलसता की स्थिति बनी रहती है। वासना, भोजन आदि की चर्चा में जो आकर्षण होता है वह आध्यात्मिक विकास की चर्चा में नहीं होता।

कपाय

राग और द्वेष—ये दो मूल दोष हैं। राग माया और लोभ की प्रवृत्ति को तथा द्वेष क्रोध और अभिमान की प्रवृत्ति को जन्म देता है। ये चारों क्रोध, मान, माया और लोभ—चित्त को रंगीन बना देते हैं, इसलिए इन्हें कपाय कहा जाता है। मिथ्यात्व, अविरति और प्रमाद—ये कपाय के उदय से ही निष्पन्न होते हैं। तीव्रतम कपाय के उदयकाल में सम्यग् दृष्टि उपलब्ध नहीं होती। तीव्रतर कपाय के उदयकाल में आंशिक विरति भी नहीं होती। तीव्र कपाय के उदयकाल में पूर्ण विरति नहीं होती। मन्द कपाय के उदयकाल में वीतरागता उपलब्ध नहीं होती। चारों कपायों के तीव्रता और मन्दता के आधार पर सोलह प्रकार बनते हैं—

१. तीव्रतम क्रोध—पत्थर की रेखा के समान। (स्थिरतम)
२. तीव्रतर क्रोध—मिट्टी की रेखा के समान। (स्थिरतर)
३. तीव्र क्रोध—धूली की रेखा के समान। (स्थिर)
४. मंद क्रोध—जल की रेखा के समान। (अस्थिर, तात्कालिक)
५. तीव्रतम मान—पत्थर के खम्भे के समान। (दृढतम)
६. तीव्रतर मान—हाड के खम्भे के समान। (दृढतर)
७. तीव्र मान—काष्ठ के खम्भे के समान। (दृढ़)
८. मंद मान—लता के खम्भे के समान। (लचीला)
९. तीव्रतम माया—बांस की जड़ के समान। (वक्रतम)
१०. तीव्रतर माया—मेढे के सींग के समान। (वक्रतर)
११. तीव्र माया—चलते वेल की सूत्रधारा के समान। (वक्र)
१२. मंद माया—छिलते बास की छाल के समान। (स्वल्प वक्र)
१३. तीव्रतम लोभ—कृमि रेशम के समान। (गाढतम रंग)
१४. तीव्रतर लोभ—कीचड़ के समान। (गाढतर रंग)
१५. तीव्रलोभ—खंजन के समान। (गाढ़ रंग)
१६. मंदलोभ—हल्दी के समान। (तत्काल उड़ने वाला रंग)

कपाय चार हैं—क्रोध, मान, माया और लोभ। तीव्रतम कपाय को अनंतानुबंधी, तीव्रतर कपाय को अप्रत्याख्यानी, तीव्र कपाय को प्रत्याख्यानी और मंद कपाय को सज्ज्वलन कहा जाता है।

इन कपायों को उत्तेजित करने वाले तत्त्वों को 'नो-कपाय' कहा जाता है। यहां 'नो' का अर्थ है—ईपद्, थोड़ा। 'नो कपाय' नौ है। हास्य; रति, अरति, भय, गोक, दुगुछा, स्त्रीवेद, पुरुषवेद, नपुंसकवेद।

मिथ्यात्व, अविरति और प्रमाद—इन तीनों आस्रावों के समाप्त हो जाने पर भी कपाय आस्रव से कर्म परमाणुओं का आगमन होता रहता है। कपाय के समाप्त हो जाने पर केवल योग में पुण्य कर्म का बन्ध होता रहता है।

योग

मनुष्य के पास प्रवृत्ति के तीन साधन हैं—शरीर, वचन और मन। ये तीनों योग कहलाते हैं। योग का अर्थ है—प्रवृत्ति, चञ्चलता या सक्रियता।

सुख दुःख के हेतु

चार आस्रावों से चैतन्य मूर्च्छित होता है। इसलिए वे दुःख के हेतु बनते हैं। योग अपने आप में दुःख और सुख का हेतु नहीं है। यह मिथ्यात्व आदि चार आस्रावों में प्रवृत्त होता है तब दुःख का हेतु बन जाता है। इसके द्वारा कर्म-परमाणुओं का आस्रवण (आगमन) होता है, वह आस्रव है। कर्म परमाणु जीव के प्रदेशों के साथ चिपके रहते हैं, वह बन्ध है। कर्म-परमाणु बन्धन के बाद अपनी स्थिति के अनुपात से सत्ताकाल में रहते हैं। फिर विपाक को प्राप्त कर, उदय में आकर, निर्जीर्ण हो जाते हैं। कर्म के उदयकाल में प्राणी को दुःख या सुख का अनुभव होता है। अध्यात्म की भाषा में आस्रव दुःख या सुख का हेतु है। कर्म के उदय में होने वाली अनुभूति दुःख या सुख है। आस्रव का निरोध होने पर दुःख और सुख—दोनों के द्वार बन्द हो जाते हैं। उस स्थिति में आत्मिक सुख का अनुभव होता है। जब तक आस्रव की क्रिया और चञ्चलता रहती है तब तक मनुष्य दुःख और पौद्गलिक सुख की अनुभूति के चक्र में जीता है। उसे सहज सुख का अनुभव नहीं होता। प्रत्येक जीव में अनन्तज्ञान, अनन्तदर्शन, अनन्तसुख और अनन्तशक्ति होती है। किन्तु आस्रव के कारण यह अनन्त चतुष्टयी प्रगट नहीं हो पाती। इसके अस्तित्व-काल में ज्ञान-दर्शन आवृत, सुख विकृत और शक्ति सुप्त रहती है। जीव में जो अशुद्धि है वह स्वाभाविक नहीं है। वह सारी-की-सारी आस्रव-जनित है। इसके आधार पर ही जीव के दो विभाग बनते हैं—बद्ध और मुक्त। आस्रव-युक्त जीव बद्ध और आस्रव रहित जीव मुक्त होता है। जब तक आस्रव-जनित वृत्तियाँ और कर्म रहते हैं तब तक आत्मा के मौलिक स्वरूप का साक्षात्कार नहीं होता। चित्त की निर्मलता, एकाग्रता, तपस्या, प्रतिपक्षभावना या ध्यान-साधना के द्वारा आस्रव की शक्ति को क्षीण करने पर ही आत्मा के स्वरूप की अनुभूति हो सकती है। संक्षेप में जैन दर्शन का सार यह है—आस्रव दुःख का हेतु है और सार सहज सुख का।

कर्म का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

प्रश्न होता है कि कर्म के आकर्षण की प्रक्रिया और संश्लेष की प्रक्रिया

के पीछे हेतु क्या है ? ये दोनों प्रवृत्तियाँ दो आस्रवों के द्वारा होती हैं । एक आस्रव का नाम है—योग और दूसरे आस्रव का नाम है—कपाय । योग आस्रव और कपाय आस्रव—ये दो आस्रव हैं, जिनके द्वारा कर्मों का आकर्षण और कर्मों का सश्लेष होता है । चचलता स्पष्ट है, कपाय उतना स्पष्ट नहीं है । चचलता स्पष्ट दीखती है, कपाय भीतर छिपा रहता है । वह दिखाई नहीं देता । हमें गूढ में जाना होगा । हमें कहीं-कहीं रहस्यवादी भी बनना होगा और जो छिपा हुआ है, उसके तल तक पहुँचना होगा ।

मनोविज्ञान ने मन के तीन विभाग किए हैं—

१. अदस् मन ।

२. अह मन ।

३. अधिशास्ता मन ।

पहला विभाग है 'अदस्' मन । इस विभाग में आकाशाएँ पैदा होती हैं । जितनी प्रवृत्त्यात्मक आकाशाएँ और इच्छाएँ हैं, वे सब इस मन में पैदा होती हैं । इसमें अचेतन का भाग अधिक है, चेतन का भाग कम ।

दूसरा विभाग है 'अह' मन । समाज-व्यवस्था से जो नियंत्रण प्राप्त होता है, उसमें आकाशाएँ यहाँ नियंत्रित हो जाती हैं, और वे कुछ परिमार्जित हो जाती हैं । उन पर अंकुश जैसा लग जाता है । मन में जो आकाशा या इच्छा पैदा हुई, 'अह' मन उसे क्रियान्वित नहीं करता ।

तीसरा विभाग है 'अधिशास्ता' मन । यह अहं पर भी अंकुश रखता है और उसे नियंत्रित करता है ।

मानसशास्त्र में दो प्रकार की वृत्तियों का उल्लेख है—अन्तर्वृत्ति और बहिर्वृत्ति । कामशक्ति जब आगे की ओर बढ़ती है, व्यक्ति बहिर्वृत्ति हो जाता है । बाहर की ओर दौड़ने लग जाता है । जब कामशक्ति की प्रत्यावृत्ति होती है, डिप्रेगन होता है तो व्यक्ति भीतर में सिमट जाता है । उसकी बाहरी वृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं । ठीक हम इसी कर्मशास्त्रीय भाषा का प्रयोग करें कि अविरति जब तीव्र होती है तब पुरुष बाहर की ओर भागता है । उसकी आकाशा इतनी बढ़ जाती है कि बस सारे ससार को अपनी मुट्ठी में बन्द करने का प्रयत्न करता है और सब कुछ बाहर ही बाहर देखता है । उसे सब कुछ बाहर-ही-बाहर दीखता है । जब यह अविरति कम होती है, व्यक्ति अपने भीतर सिमटना शुरू हो जाता है । जब भीतर सिमटना शुरू होता है तो आकाशाएँ कम होती हैं, चंचलता अपने आप कम हो जाती है । एक संस्कृत कवि ने कहा है—

आशा नाम मनुष्याणां, काचिदाश्चर्यशृङ्खला ।

यथा बद्धाः प्रधावन्ति, मुक्तास्तित्ठन्ति पङ्गुवत् ॥

आशा नाम की एक सांकल है । यह अद्भुत सांकल है । लोहे की

सांकल मे आदमी को बाध दो, वह चल नहीं पाएगा। सांकल को खोल दो, वह चलने लग जाएगा। किन्तु आशारूपी सांकल से आदमी को बांध दो, वह दौड़ने लग जाएगा। सांकल को खोल दो, वह पंगु की तरह बैठ जाएगा। कितनी उल्टी बात है ! एक सांकल वह है जिससे बंधा आदमी चल नहीं सकता, सांकल से मुक्त होते ही वह दौड़ने लग जाता है। एक सांकल वह है जिससे बंधा आदमी दौड़ने लगता है और मुक्त होने पर एक पैर भी नहीं चल पाता। कितनी अद्भुत बात है !

चंचलता पैदा करने वाला, सक्रियता पैदा करने वाला, भटकाने वाला जो तत्त्व है, वह है अविरति। यह एक ऐसी प्यास है जिसे हम अभी तक बुझा नहीं पाये। इतना भोगकर भी बुझा नहीं पाए। चंचलता का यही बड़ा स्रोत है। एक प्रश्न होता है कि जब हम इतना जान गए कि चंचलता का स्रोत है आकांक्षा, इच्छा, अतृप्ति, फिर भी उसे बुझा नहीं पाते। यह क्यों ? आदमी जान ले, फिर क्यों नहीं बुझा पाये ? इसका भी एक कारण है। यह भ्रम है कि आदमी ने जान लिया। वह अभी तक जान नहीं पाया है। इसका कारण है—मिथ्या दृष्टिकोण। हमारा दृष्टिकोण ही कुछ ऐसा बना हुआ है कि जिससे प्यास बुझती है उससे दूर भागते हैं और जिसमें प्यास भभकती है उसे इसलिए पी रहे हैं कि प्यास बुझ जाए। आचार्य पूज्यपाद ने लिखा है—

मूढात्मा यत्र विश्वस्तः, ततो नान्यद् भयास्पदम् ।

यतो भीतस्ततो नान्यद्, अभयस्थानमात्मनः ॥

‘मूढ़ आत्मा जिसमें विश्वास करता है उससे अधिक कोई भयानक वस्तु ससार में नहीं है। मूढ़ आत्मा जिससे डरता है, जिसमें दूर भागता है, उससे बढ़कर शरण देने वाली वस्तु ससार में नहीं है।’

खतरनाक वस्तु में विश्वास करना और खतरा मिटाने वाली वस्तु से दूर भागना, यह कब होता है ? यह तब होता है जब आत्मा मूढ़ हो, दृष्टिकोण मिथ्या हो, मोह प्रबल हो। जब राग-द्वेष की प्रबलता होती है, कपाय की प्रबलता होती है, तब ऐसा होता है। जब तक मिथ्यादृष्टि दूर नहीं होगी, तब तक हम समझ नहीं पायेंगे।

कर्म-बन्ध की प्रक्रिया में महावीर से पूछा गया—मते ! कर्म का बन्ध कैसे होता है ? उसकी प्रक्रिया क्या है ?

भगवान् ने कहा—जब ज्ञानावरण कर्म विशिष्ट उदयावस्था में होता है, तब दर्शनावरण कर्म का उदय होता है। जब जानने पर आवरण आता है, तब देखने पर भी आवरण आ जाता है। जब दर्शन का आवरण होता है, तब दर्शनमोह कर्म का उदय होता है। जब दर्शनमोह का उदय होता है, तब मिथ्यात्व आता है। उसके अस्तित्व में नित्य को अनित्य, सुख को दुःख, अनित्य

को नित्य और दुःख को सुख मानने की बात घटित होती है। तब व्यक्ति जो दुःख के साधन है, उन्हें सुख के साधन तथा जो सुख के साधन है, उन्हें दुःख के साधन मानने लग जाता है। तब वह प्यास को बुझाने वाले साधनों को प्यास लगाने वाले तथा प्यास लगाने वाले साधनों को प्यास बुझाने वाले साधन मानने लग जाता है। सारी बात उलट जाती है। जब तक यह मिथ्यात्व का बन्धन नहीं टूटता, तब तक कर्म का चक्र टूट नहीं सकता। इसे तोड़ा नहीं जा सकता।

संवर भावना

भेदविज्ञानतो सिद्धाः, सिद्धा ये किल केचन ।

तस्यैवाभावतः बद्धाः, बद्धाः ये किल केचन ॥

इस संसार में वे ही लोग कर्म से बद्ध हैं जिनमें भेदविज्ञान का अभाव है। आत्मा की उपलब्धि उन्हीं व्यक्तियों को हुई है जिनका भेद-विज्ञान सिद्ध हो गया, अचेतन से चेतन की भिन्न सत्ता अनुभव में आ गई।

मूल आत्मा और उसके परिपार्श्व में होने वाले बलियों का भेद-ज्ञान जैसे-जैसे स्पष्ट होता चला जाता है, वैसे-वैसे कर्म बंधन शिथिल होता चला जाता है। जिन्हें भेद-ज्ञान नहीं होता, मूल चेतना और चेतना के बलियों की एकता की अनुभूति होती है, उनका बन्धन तीव्र होता चला जाता है। कर्म पुद्गल अचेतन है। अचेतन चेतन के साथ एकरस नहीं हो सकता। हमारी कपाय आत्मा ही कर्म-शरीर के माध्यम से उसे एकरस करती है। मुक्त आत्मा के साथ पुद्गल एकरस नहीं होता, क्योंकि उसमें केवल शुद्ध चैतन्य की अनुभूति होती है। शुद्ध चैतन्य की अनुभूति के क्षण कर्म शरीर की विद्यमानता में 'संवर'—कर्म पुद्गलों के सम्बन्ध को रोकने वाला और उस (कर्म-शरीर) के अभाव में आत्मा का स्वरूप होता है। कपाय-मिश्रित चैतन्य की अनुभूति का क्षण आसन्न है। वह कर्म पुद्गलों को आकर्षित करता है। यहां जातीय सूत्र कार्य करता है। सजातीय सजातीय को खींचता है। कपाय चेतना की परिणतियां पुद्गल मिश्रित हैं। पुद्गल पुद्गल को टानता है। यह तथ्य हमारी समझ में आ जाये तो हमारी आत्म-साधना की भूमिका बहुत सशक्त हो जाती है। हम अधिक-से-अधिक शुद्धचैतन्य के क्षणों में रहने का अभ्यास करें, जहां कोरा ज्ञान हो, संवेदन न हो। यह साधना की सर्वोच्च भूमिका है। इसीलिए जैन आचार्यों ने ध्यान के लिए 'शुद्ध उपयोग' शब्द का प्रयोग किया है। 'शुद्ध उपयोग' अर्थात् केवल चैतन्य की अनुभूति।

प्रत्याख्यान से संयम की चेतना जागृत हो जाती है। संयम की चेतना से अपने आप में लीन रहने की बात प्राप्त हो जाती है। साधक को लगता है कि अब भीतर रहना ही अच्छा है। मन भीतर की खूटी से बंध जाता है। मन चैतन्य के शांत सागर में डुबकिया लगाने लग जाता है। मन ज्योतिपूज के प्रकाश में इतना आकर्षण

देखता है कि अब वह बाहर के अंधेरे में जाना पसन्द नहीं करता, भीतर ही रहना चाहता है। ऐसी स्थिति में एक भीषण संघर्ष खड़ा हो जाता है। भीतर के आस्रव, भीतर की वृत्तियाँ, भीतर के आवेग संघर्षरत हो जाते हैं। प्रमाद और विषय-कपाय अपना काम शुरू कर देते हैं। मूर्च्छा भी सक्रिय हो जाती है। राग द्वेष—ये दोनों अपनी रक्षापक्तियाँ मजबूत करने लग जाते हैं। भयंकर युद्ध छिड़ जाता है। यह युद्ध साधक के लिए एक अवसर है। आचाराग में कहा है—‘जुद्धारिहं खलु दुर्लभं’—युद्ध का यह अवसर बहुत ही दुर्लभ है। साधक को ज़मकर मोर्चा लेना है। यह बड़ा अवसर है। इसका लाभ उठाना है। ऐसा अवसर कभी कभी प्राप्त होता है। एक ओर से राग-द्वेष आक्रमण करते हैं, दूसरी ओर से उनके सैनिक—उत्तेजना, प्रमाद, कपाय, आक्रमण करते हैं। साधक उन सबको तोड़कर ही आगे बढ़ सकता है। वह उन्हें समाप्त करके ही अस्तित्व तक पहुँच सकता है। जब साधक वहाँ तक पहुँच जाता है तब उसे लगता है क्यों श्वास को देखे, क्यों शरीर के चैतन्य-केन्द्र को देखे, क्यों अनशन करे, क्यों ऊनोदरी करे, क्यों सयम करे—यह सारा भ्रम है। सीधा रास्ता है कि ज्ञाता द्रष्टाभाव को ही देखे, उसे ही देखते रहे। पहुँच जाने वाले को लगता है कि यह रास्ता सीधा है, किन्तु जो अभी तक नहीं पहुँचा है उसे यह रास्ता टेढ़ा-मेढ़ा और कठिन लगता है। उसे पग-पग पर जूझना पड़ता है। सारे आक्रमण एक साथ होते हैं। उन आक्रमणों को विफल किए बिना एक पैर भी आगे नहीं बढ़ा जा सकता। साधना के प्रारम्भ में इसका अनुभव नहीं होता। साधना के प्रारम्भकाल में इन आस्रवों को इतना खतरा नहीं होता कि उन्हें भी स्थान छोड़ना पड़े। उन सभी वृत्तियों को भी खतरा नहीं होता कि उन्हें भी स्थान छोड़ना पड़े। किन्तु जब साधक दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ता है और उन सभी आस्रवों तथा वृत्तियों पर प्रहार करना प्रारम्भ करता है, उनके स्थायी आश्रयों को छुड़ाने का प्रयास करता है, तब वे सब क्रुद्ध साप की भाँति फुफकारने लगते हैं, क्योंकि साधक ने उन्हें छेड़ने का प्रयास किया है। जब तक उन्हें छेड़ा नहीं जाता तब तक वे अपना कार्य शांत भाव से करते रहते हैं। ज्यों ही उन्हें छेड़ा गया, वे क्रुद्ध होकर उभर आते हैं, फुफकारते हैं और भय दिखाते हैं। साँप बाम्बी में शांत बैठता है। आप पास से गुजर जाते हैं तो साँप नहीं फुफकारता। उसे थोड़ा-सा भी छेड़े, वह क्रुद्ध होकर डसने दौड़ता है। यही बात आस्रवों और वृत्तियों की है। इनका अनादिकालीन स्थायी स्थान छुड़ाना सरल नहीं है। ज्यों-ज्यों साधक आगे बढ़ता है, वृत्तियाँ और तीव्र होती हैं। जब साधक साधना के मध्य में पहुँचता है तब वे जमी हुई वृत्तियाँ, जमी हुई वासनाएँ और उत्तेजनाएँ, इतने तीव्ररूप में उभरती हैं कि साधक विचलित होने की स्थिति में आ जाता है। यदि उस समय उसे कोई सहायक नहीं मिलता है तो वह साधना से हृच्युत हो

जाता है। उस समय योग्य गुरु या योग्य सहायक की आवश्यकता होती है। वह समय खतरनाक होता है। उस समय जो वृत्तियां उभरती हैं, उनकी कल्पना नहीं की जा सकती। अनोखी-अनोखी वृत्तियां उभरती हैं। साधक बेचैन हो उठता है। वृत्तियां न उभरे, ऐसा नहीं होता। सभी साधकों का यही अनुभव है कि साधना के मध्यकाल में वृत्तियां तीव्र होती हैं। उस समय उन पर नियन्त्रण करना आवश्यक होता है।

वर्तमान क्षण की प्रेक्षा

अतीत बीत गया, भविष्य अनागत होता है, जीवित क्षण वर्तमान होता है। भगवान् महावीर ने कहा—‘खण जाणाहि पडिए’। साधक, तुम क्षण को जानो। अतीत के सस्कारों की स्मृति से भविष्य की कल्पनाएं और वासनाएं होती हैं। वर्तमान क्षण का अनुभव करने वाला स्मृति और कल्पना—दोनों से बच जाता है। स्मृति और कल्पना राग-द्वेष-युक्त चित्त का निर्माण करती हैं। जो वर्तमान क्षण का अनुभव करता है, वह सहज ही राग-द्वेष से बच जाता है। यह राग-द्वेष शून्य वर्तमान क्षण ही सवर है। राग-द्वेष शून्य वर्तमान क्षण को जीने वाला अतीत में अर्जित कर्म-सस्कार के बन्ध का निरोध करता है। इस प्रकार वर्तमान क्षण में जीने वाला अतीत का प्रतिक्रमण, वर्तमान का सवरण और भविष्य का प्रत्याख्यान करता है।

तथागत अतीत और भविष्य के अर्थ को नहीं देखते। कल्पना को छोड़ने वाला महर्षि वर्तमान का अनुपश्यी होकर, कर्मशरीर का शोषण कर उसे क्षीण कर डालता है।

भगवान् महावीर ने कहा—‘इस क्षण को जानो।’ वर्तमान को जानना और वर्तमान में जीना ही भाव-क्रिया है। यात्रिक जीवन जीना, काल्पनिक जीवन जीना और कल्पना-लोक में उड़ान भरना द्रव्यक्रिया है। यह चित्त का विक्षेप है और साधना का विघ्न है। भावक्रिया स्वयं साधना और स्वयं ध्यान है। हम चलते हैं और चलते समय हमारी चेतना जागृत होती है, ‘हम चल रहे हैं’—इसकी स्मृति रहती है—यह गति की भाव-क्रिया है। इसका सूत्र है कि साधक चलते समय पांचों इन्द्रियों के विषयों पर मन को केन्द्रित न करे। आँखों से कुछ दिखाई देता है, शब्द कानों से टकराते हैं, गंध के परमाणु आते हैं, ठंडी या गर्म हवा शरीर को छूती है—इन सबके साथ मन को न जोड़े।

साधक चलते समय पांचों प्रकार का स्वाध्याय न करे—न पढ़ाए, न प्रश्न पूछे, न पुनरावर्तन करे, न अर्थ का अनुचितन करे और न धर्म-वर्चा करे, मन को पूरा खाली रखे। साधक चलने वाला न रहे, किन्तु चलना बन जाए, तन्मूर्ति (मूर्तिमान गति) हो जाए। उसका ध्यान चलने में ही केन्द्रित

रहे, यह गमनयोग है ।

शरीर और वाणी की प्रत्येक क्रिया भावक्रिया बन जाती है, जब मन की क्रिया उसके साथ होती है, चेतना उसमें व्याप्त होती है ।

भावक्रिया का सूत्र है—चित्त और मन क्रियमाण क्रियामय हो जाए । इन्द्रिया उस क्रिया के प्रति समर्पित हों, हृदय उसकी भावना से भावित हो, मन उसके अतिरिक्त किसी अन्य विषय में न जाए, इस स्थिति में क्रिया भाव-क्रिया बनती है ।

इन्द्रिय-संवर की प्रक्रिया

प्रश्न होता है—इन्द्रिय-संवर कैसे होता है ? क्या इन्द्रियो का संवर किया जा सकता है ? क्या जीभ पर कोई चीज रखे और वह अच्छी है या बुरी इस भाव से बचा जा सकता है ? क्या सामने रूप आने पर वह सुन्दर है या असुन्दर इससे बचा जा सकता है ?

हां, यह संभव है । जीभ पर चीज रखे तो यह पता लग सकता है कि वह मीठी है या कड़वी या तिक्त ? आगे की स्थिति में तो यह पता लगना भी बन्द हो जाता है । जीभ के ज्ञानाकुर अपना काम बन्द कर देते हैं । संवेदन केन्द्र भी अपना काम समाप्त कर देते हैं । यह संभव है, क्योंकि जब व्यक्ति संवेदना की भूमिका से ऊपर उठकर ज्ञान की भूमिका पर जाता है, चैतन्य के अनुभव में जाता है, तब संवेदना की भूमिका नीचे रह जाती है और ज्ञान की भूमिका ऊपर आ जाती है । यह संभव है । इसके उपाय का निर्देश करते हुए जयाचार्य ने लिखा है—‘ते जित्या मन थिर करी’, मन को स्थिर कर इन्द्रियो को जीता जा सकता है । हम लोग इन्द्रियो को जीतने का सीधा प्रयत्न करते हैं । सीधा इन्द्रियो को जीतना कभी संभव नहीं होता । आख को जीतना, कान को जीतना, जीभ को जीतना कभी संभव नहीं है । वास्तव में उनको जीतना ही नहीं है । वे तो लड़ती ही नहीं हैं । इन्द्रिया वेचारी कब लड़ती हैं ? कब हमें सताती हैं कि हम उनको जीते । वे वेचारी कुछ नहीं करती । वे तो ज्ञान की धारा हैं । उनके साथ लड़ना हमारी भ्रांति है । यह तो ठीक वही बात है कि एक चिड़िया काच पर बैठी है और अपने प्रतिबिम्ब पर चोंच मारती चली जाती है ।

एक सिंह कूए पर गया । जल में प्रतिबिम्ब देखा । सिंह की आकृति देख उसने दहाड़ा । उसने सोचा—मेरा प्रतिद्वन्द्वी दहाड़ रहा है । वह उससे लड़ने के लिए कूए में कूद पड़ा । दूसरे को मारने वाला स्वयं पानी में छटपटा कर मर गया ।

आज मनुष्य भी यही कर रहा है । वह अपने ही प्रतिबिम्ब से लड़ने की बात सोच रहा है । इन्द्रिया हमारी ज्ञानधारा हैं । उनके साथ लड़ना

प्रतिबिम्ब के साथ लड़ना है। इन्द्रियो के साथ लड़ने की कोई आवश्यकता नहीं है। मन के साथ लड़ना आवश्यक है। जिसने मन को समझ लिया, वह इन्द्रियों के साथ आने वाली मूर्च्छा को समाप्त कर देता है। प्रियता और अप्रियता, राग और द्वेष, मूर्च्छा—ये सब मन के साथ आती हैं। ये इन्द्रियो की ज्ञान-धारा में मिलती हैं। हम उस मूर्च्छा को समझें, मोह को समझें। वास्तव में उसे ही समझना है। उसको समझ लेने पर तटस्थता आ सकती है। इन्द्रियो के संवर से पहले आवश्यक है मन का संवर। मन का संवर होने पर इन्द्रियो का संवर अपने आप हो जाता है। जिस व्यक्ति का मन शांत है, जिसका चित्त शांत है, जिसकी बुद्धि शांत है, उसके समक्ष रूप आए तो वह रूप रूप होगा, ज्ञेय होगा किन्तु विकार नहीं होगा। ज्ञेय और विकार के बीच बहुत सूक्ष्म भेद-रेखा है। दोनों को अलग समझना चाहिए। शब्द, रूप, रस, गंध और स्पर्श—ये ज्ञेय हैं, जानने योग्य हैं।

समस्या का हल : समाधि

इन्द्रिय और मन की परिधि में जीने वाले लोग हजारों-हजारों प्रकार की समस्याएँ भोगते हैं। ये समस्याएँ सरकार नहीं सुलझा सकती। अनाज की समस्या, मकान या कपड़े की समस्या को सरकार सुलझाने में सक्षम होती है। किन्तु मन और इन्द्रियो की समस्या को कोई नहीं सुलझा पाता। इन समस्याओं को सुलझाने में सक्षम है केवल व्यक्ति की अपनी समाधि। दूसरा कोई उपाय नहीं है। इसलिए आज हम समाधि की चर्चा कर रहे हैं। जिस समस्या को समाज या राज्य के स्तर पर नहीं सुलझाया जा सकता उस समस्या को व्यक्ति के स्तर पर समाधि के द्वारा सुलझाया जा सकता है।

समस्या का अर्थ है—आस्रव और समाधि का अर्थ है—संवर। समस्या का अर्थ है मूर्च्छा और समाधि का अर्थ है—चैतन्य का अनुभव। एक बात है, यदि मूर्च्छा नहीं होती तो आदमी दुनिया में जी नहीं पाता। हर व्यक्ति मूर्च्छा से जुड़ा हुआ है, इसलिए वह जी रहा है। हमारे शरीर की एक व्यवस्था है। शरीर में जब तक कण्टो को भेलने की क्षमता होती है तब तक वह जागृत रहता है। और जब कण्ट अधिक बढ़ जाता है और शरीर उसे भेलने में अनमर्थ होता है तब आदमी मूर्च्छित हो जाता है। जब भयंकर बीमारी, अवमाद और कण्ट होता है तब आदमी तत्काल मूर्च्छा में चला जाता है। यह प्रकृति की अपनी व्यवस्था है कि जागृत रहकर आदमी उतने कण्ट भेल नहीं सकता, इसलिए उसे मूर्च्छित कर दो। या तो शरीर उसे स्वयं मूर्च्छित कर देता है या फिर डॉक्टर उसे बाहरी साधनों से मूर्च्छित कर देता है।

मूर्च्छा असमाधि है, समस्या है। चैतन्य का अनुभव समाधि है।

सोना समस्या है और जागना समाधि । हम सोते हैं, यह सबसे बड़ी समस्या है । हम जागते हैं, यह समाधि है । चैतन्य का अनुभव समाधि है । जागरण समाधि है, सवर समाधि है ।

संयम

हमारे भीतर शक्ति का अनंत कोप है । उस शक्ति का बहुत बड़ा भाग ढका हुआ है, प्रतिहत है । कुछ भाग सत्ता में है और कुछ भाग उपयोग में आ रहा है । हम अपनी शक्ति के प्रति यदि जागरूक हो तो सत्ता में रही हुई शक्ति और प्रतिहत शक्ति को उपयोग की भूमिका तक ला सकते हैं ।

शक्ति का जागरण संयम के द्वारा किया जा सकता है । हमारे मन की अनेक मांगें होती हैं । हम उन मांगों को पूरा करते चले जाते हैं । फलतः हमारी शक्ति स्खलित होती जाती है । उसके जागरण का सूत्र है—मन की मांग का अस्वीकार । मन की मांग के अस्वीकार का अर्थ है—संकल्प-शक्ति का विकास । यही संयम है । जिसका निश्चय [संकल्प या संयम] दृढ़ होता है, उसके लिए कुछ भी दुष्कर नहीं होता ।

शुभ और अशुभ निमित्त कर्म के उदय में परिवर्तन ला देते हैं, किन्तु मन का संकल्प उन सबसे बड़ा निमित्त है । इससे जितना परिवर्तन हो सकता है उतना अन्य निमित्तों से नहीं हो सकता । जो अपने निश्चय में एकनिष्ठ होते हैं, वे महान् कार्य को सिद्ध कर लेते हैं । गौतम ने पूछा—‘भते ! संयम से जीव क्या प्राप्त करता है ?’ भगवान् ने कहा—‘संयम से जीव आस्रव का निरोध करता है । संयम का फल अनास्रव है । जिसमें संयम की शक्ति विकसित हो जाती है उसमें विजातीय द्रव्य का प्रवेश नहीं हो सकता । संयमी मनुष्य बाहरी प्रभावों से प्रभावित नहीं होता । कहा है, सब काम ठीक समय पर करो । खाने के समय खाओ । सोने के समय सोओ । सब काम ठीक समय पर करो । यदि आप नौ वजे ध्यान करते हैं और प्रतिदिन उस समय ही ध्यान करते हैं, मन की अन्य किसी मांग को स्वीकार नहीं करते तो आपकी संयम शक्ति प्रबल हो जायेगी ।

संयम एक प्रकार का कुम्भक है । कुम्भक में जैसे श्वास का निरोध होता है, वैसे ही संयम में इच्छा का निरोध होता है । भगवान् महावीर ने कहा—सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, बीमारी, गाली, मारपीट—इन सब घटनाओं को सहन करो । यह उपदेश नहीं है । यह संयम का प्रयोग है । सर्दी लगती है तब मन की मांग होती है कि गर्म कपड़ों का उपयोग किया जाए या सिगड़ी आदि कि शरण ली जाए । गर्मी लगती है तब मन ठंडे द्रव्यों की मांग करता है । संयम का प्रयोग करनेवाला उस मांग की उपेक्षा करता है । वह मन की मांग को जान लेता है, देख लेता है पर उसे पूरा नहीं करता । ऐसा करते-करते मन

मांग करना छोड़ देता है, फिर जो घटना घटती है वह सहजभाव से सह ले जाती है ।

प्रेक्षा संयम है, उपेक्षा संयम है । आप पूरी एकाग्रता के साथ अपने लक्ष्य को देखें, अपने आप संयम हो जाएगा । फिर मन, वचन और शरीर की मांग आप को विचलित नहीं करेगी । उसके साथ उपेक्षा, मन, वचन और शरीर का संयम अपने आप सब जाता है । भगवान् महावीर ने कहा है—

विणएतु सोयं णिक्खम्म, एस महं अक्कम्मा जाणति पासति ।

इन्द्रिय त्रिषयों का परित्याग कर निष्क्रमण करने वाला महान् सावक अकर्म [ध्यानस्थ] होकर जानता, देखता है ।

संयम की निष्पत्ति-संवर

संयम के सघते ही संवर प्राप्त हो जाता है । संयम हमारी साधना है और संवर उसकी निष्पत्ति है । किसी विजातीय तत्त्व का बाहर से न आना संवर है । जब संयम की साधना होती है तब बाहर से आना अपने आप बन्द हो जाता है । जब संवर सघता है तब तप की चेतना शुरू हो जाती है । एक आन्दोलन प्रारम्भ हो जाता है । जब तक बाहर से रसद पहुँच रहा था तब तक बहुत बड़ी शक्ति मिल रही थी । बाहर का सारा रसद बन्द हो गया, अब जो भीतर है, उसमें बड़ा आन्दोलन होने लग जाएगा । तप की प्रक्रिया एक साधना है । निर्जरा उसकी निष्पत्ति है । निर्जरा कोई साधना नहीं है, संवर कोई साधना नहीं है । ये दोनों निष्पत्तियाँ हैं । संयम की निष्पत्ति है संवर और तप की निष्पत्ति है निर्जरा । जब बाहर से आना बंद हो जाता है और जो भीतर है वह बाहर भागने लगता है, भीतर रहना कठिन होता है, उस समय अकर्म की स्थिति प्राप्त होती है । हमारी चंचलताएं समाप्त हो जाती हैं । हमारी प्रवृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं । सहज ही स्थिरता प्राप्त होती है, अकर्म की अवस्था उपलब्ध होती है । अकर्म की स्थिति प्राप्त होने के पश्चात् सिद्धि प्राप्त होती है । तब ज्ञाता और द्रष्टा-भाव स्थिर हो जाता है । जिस ज्ञाता और द्रष्टाभाव के लिए यात्रा प्रारम्भ की थी, वह यात्रा सम्पन्न हो जाती है । यह हमारी यात्रा की मंजिल है । इसमें हमारा स्वरूप प्रकट हो जाता है । हमारा स्वरूप है—सिद्ध, बुद्ध और मुक्त ।

कायगुप्ति का प्रयोग

आप कायोत्सर्ग करें, काया का विसर्जन करे, शरीर को त्याग दें, जीते हुए भी मृतवत् अनुभव करें और शरीर को विलकुल निष्क्रिय, निष्चेष्ट और प्रवृत्तिशून्य बनाए । यह है कायगुप्ति, कायोत्सर्ग, काया का उत्सर्ग—बहुत

बड़ी बात है काया को छोड़ देना। मरने के बाद हर आदमी शरीर छोड़ देता है या वह छूट जाता है, किन्तु जीते-जी शरीर को छोड़ देना बहुत बड़ी सावना है। जब काया के उत्सर्ग की बात सामने आई तो गौतम के मन में भी प्रश्न खड़ा हुआ। उन्होंने भगवान् से पूछा—‘कायगुप्त्याए णं भंते ! जीवे किं जणयइ’ ? भगवान् ! कायगुप्ति का परिणाम क्या है ? भगवान् ने उत्तर देते हुए कहा—‘कायगुप्त्याए णं संवरं जणयइ’—कायगुप्ति के द्वारा संवर होता है। दो शब्द हैं—आस्रव और संवर। आस्रव वह है जिसके द्वारा दोष हमारे भीतर प्रवेश करते हैं। हमारे भीतर दोष नहीं हैं। हमारी आत्मा में दोष नहीं हैं। घर साफ-सुथरा है। उसमें कोई गंदगी नहीं है। गंदगी या धूल आ रही है, दरवाजो में तथा इन खिड़कियों से। जहाँ भी छोटा-सा छेद हुआ, उममें धूल घुस जाती है। आवी चल रही है, उसे रोकना नहीं जा सकता। कोई रोक भी नहीं सकता। ऐसा कोई उपाय भी नहीं है कि आंधी न चले, हवा न चले, तूफान न आए। कोई उपाय नहीं है। कोई रोक नहीं सकता। किन्तु ऐसी व्यवस्था है, ऐसा उपाय है कि हम धूल को भीतर आने से रोक सकते हैं। यदि हम दरवाजो-खिड़कियों को बन्द कर देते हैं तो धूल अन्दर नहीं आ सकती। वह बाहर रह जाती है। हमारी चेतना में कोई गंदगी नहीं है। वह शुद्ध है, निर्मल है, स्वच्छ है। किन्तु जैसे हर मकान के साथ दरवाजे होते हैं, खिड़कियाँ होती हैं, वैसे ही चेतना भी इसमें मुक्त नहीं है। उसके साथ भी कुछ दरवाजे जुड़े हुए हैं, कुछ जुड़ी हुई हैं खिड़कियाँ। उसको हम आस्रव कहते हैं। आस्रव अर्थात् छिद्र। इनके द्वारा बाहर में तत्त्व आते हैं और हम उनसे भर जाते हैं। वे विजातीय तत्त्व हैं, पराए हैं। जो पराया होता है वह हमेशा संकट उत्पन्न करता है, कठिनाई पैदा करता है। जो अपना होता है, उससे कोई खतरा नहीं होता। पराए से खतरे की संभावना बनी रहती है। उसे अस्वीकार नहीं किया जा सकता। हम ऐसा उपाय करें कि आस्रव न रहे। ये खिड़कियाँ खुली न रहें, ये दरवाजे खुले न रहें, ये नाले खुले न रहें, ये छेद खुले न रहे। ये सारे गुप्त हो जाएँ। सुरक्षित हो जाएँ। संस्कृत में गुप्ता रक्षणे वातु है। गुप्त का अर्थ है—संरक्षण। कायगुप्ति का अर्थ है—काया की सुरक्षा। हम काया से इतने सुरक्षित हो गए कि भीतर किसी के लिए अवकाश नहीं है। बाहर से कोई आ नहीं सकता। केवल हम हैं, हमारी चेतना है, इसके सिवाय भीतर कुछ भी नहीं है। इस प्रक्रिया का नाम है संवर। भगवान् महावीर ने कहा—कायगुप्ति करने वाला संवर उत्पन्न करता है, आस्रव का अवरोध करता है, संवर पैदा करता है, मंदर हो जाता है।

साधना का चरम शिखर : अयोग

आविग चैतन्य का स्वभाव नहीं है। यह चैतन्य के साथ उत्पन्न नूढ़ता

है। यह मोह है, विकृति है, किन्तु स्वभाव नहीं है। इसीलिए यह सम्भावना शेष रहती है कि आवेग को निरस्त किया जा सकता है। उस योग को दूर किया जा सकता है जो आकर जुड़ गया है। उसे काटा जा सकता है। उसे काटने के अनेक उपाय हैं, अनेक साधन हैं। उन सब साधनों में महत्वपूर्ण साधन है—चैतन्य का अनुभव, संवर—शुद्ध उपयोग। जब हम चैतन्य के अनुभव में होते हैं तब संवर की स्थिति होती है, हमारा संवर होता है। जब चैतन्य का अनुभव होता है तब कोई आवेग हो नहीं सकता। आवेग तब होता है जब हमारा चैतन्य का अनुभव लुप्त हो जाता है। जब चैतन्य पर मूर्च्छा छा जाती है, जब चैतन्य पर ढक्कन आ जाता है, तब आवेग को उभरने का अवसर मिलता है। जब चैतन्य की अनुभूति होती है तब आवेग आ ही नहीं सकता।

हमारी साधना का सूत्र है—चैतन्य का सतत अनुभव। जब चैतन्य के अनुभव की स्थिति निरन्तर बनी रहती है तब हमारा संवर पुष्ट होता रहता है। संवर के आते ही द्वार बंद हो जायेगा। चैतन्य का अनुभव होते ही सब द्वार बन्द हो जायेगे। कोई द्वार खुला नहीं रहेगा। सब द्वार बंद, सब खिड़कियां बंद। उस समय न आवेग आ सकता है, न उत्तेजना आ सकती है और न वासना आ सकती है। कुछ भी नहीं आ सकता। सब विच्छिन्न हो जाते हैं। इसीलिए भगवान् महावीर ने कहा कि साधना का चरम शिखर है—‘अयोग’। वहां सब योग समाप्त हो जाते हैं। यह ‘अयोग’ शब्द बड़ा जटिल है। सभी आचार्यों ने शब्द चुना—‘योग’। उन्होंने कहा—योग की साधना करो। भगवान् महावीर ने कहा—‘नहीं, अयोग की साधना करो। योगों को समाप्त करो, संबंधों को तोड़ो।’ इससे क्या होगा? इससे सब कुछ घटित हो जायेगा। क्योंकि पाना कुछ भी नहीं है। बाहर से लेना कुछ भी नहीं है। हम सब अपने आप में परिपूर्ण हैं। कुछ भी उपादेय नहीं है। बाहर ऐसी कोई वस्तु नहीं है जो अपने लिए हितकर हो। बाहर जितनी वस्तुएं हैं, उन्हे छोड़ना ही हितकर है। अन्तिम शिखर है—अयोग। जब सम्यक्त्व का संवर हो जाता है, व्रत का संवर हो जाता है, अप्रमाद का संवर हो जाता है, अकपाय का संवर हो जाता है, तब अन्तिम शिखर आता है—अयोग संवर। जहां हमने सारे सबंध काट डाले, वहां अयोग हो जाता है। वहां पूर्ण विकास हो जाता है, परमात्मा की पूर्ण स्थिति उपलब्ध हो जाती है। अयोग संवर के घटित होते ही जो पौद्गलिक संबंध आत्मा के साथ है, वे सब एक साथ विच्छिन्न हो जाते हैं। जब चैतन्य का अनुभव प्रारम्भ होता है तब योग टूटने शुरू होते हैं। मूढता का गहन बलय टूटने लगता है। कर्मों के जितने संबंध हमने स्थापित किये हैं, वे सारे-के-सारे चैतन्य की विस्मृति के कारण हुए हैं। जब-जब चैतन्य की विस्मृति होती है तब-तब कोई-न-कोई पुद्गल हमारे साथ जुड़ जाता है और अपना प्रभाव जमा लेता है। हम जब अपने चैतन्य के

निर्जरा भावना

विजातीय द्रव्य संचित होता है तब शरीर अस्वस्थ बनता है। उसके निकल जाने पर शरीर स्वयं स्वस्थ बन जाता है। बाहरी संचय का निर्जरण होने पर मानसिक चंचलता के हेतु अपने आप समाप्त हो जाते हैं। निर्जरा का हेतु तपस्या है। जो साधक तपस्या का अर्थ नहीं जानता, वह ध्यान का मर्म नहीं जान सकता।

भीतर का आक्रमण

आखे बन्द कर ली। मन को एकाग्र करने का अभ्यास किया। 'सर्वेन्द्रिय संयम-मुद्रा' कर बाहर से सबंध विच्छेद कर डाला। अब बाहर से न शब्द आ रहा है, न रूप और रस आ रहा है। सब कुछ बन्द है। किंतु मस्तिष्क में लाखों-करोड़ों, असंख्य शब्द, रूप, गंध कैद किए हुए हैं। हजारों लाखों वर्षों से यह क्रम चल रहा है। बाहर से एक बार बन्द कर देते हैं। किंतु जब ये भीतर में संगृहीत शब्द, रूप उभरते हैं तब आदमी विस्मय से भर जाता है। जो व्यक्ति ध्यान से पूर्व स्थिर था, इतना चंचल नहीं था, वह एकाग्र होते ही इतना चंचल हो जाता है कि जिसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। ध्यान दे-शब्द कहा से आ रहे हैं? बाहर का दरवाजा बन्द है। बाहर से कोई प्रवेश नहीं कर पाता। जब कोई बाहर से प्रवेश करता था, तब भीतर का सोया पड़ा था। जब बाहर से कोई नहीं आ रहा है तो भीतर वाले को जागने का अवसर मिल जाता है। जब चेतन मन जागता है तब अवचेतन मन सोया रहता है। मनोविज्ञान की भाषा में कहा जाता है जब कोन्शियस माइण्ड काम करता है, तब सबकोन्शियस माइण्ड काम नहीं करता। स्थानांग सूत्र का कथन है-जब सयमी जागता है तब उसके शब्द, रूप, गंध, रस और स्पर्श-ये पांच सोए रहते हैं। जब सयमी सोता है तब ये पांचो जाग जाते हैं। जब चेतन मन जागता है तब भीतर का तत्र सोया रहता है। जब हम इस चेतन को सुला देते हैं तब भीतरी मन जाग जाता है। जब बाहरी मन जागता रहता है तब भीतर का भण्डार भरता जाता है और एक दिन ऐसा आ सकता है कि एक भीषण विस्फोट होता है और आदमी उसे भेल नहीं पाता। जब चेतन मन जागृत रहता है तब हमें ज्ञात होता है कि भीतर क्या-क्या है। जब तक सफाई का प्रयत्न नहीं किया जाता तब तक कुछ भा पता नहीं लगता।

समाधि है शोधन की प्रक्रिया

समाधि शोधन की प्रक्रिया है। जब वह प्रक्रिया चलती है तब शब्द जागते हैं, भावनाएं जागती हैं, ऐसे शब्द और ऐसी भावनाएं जिनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। जो आदमी भला और सज्जन दिखाई देता रहा है, वह भी अचानक हिंसक और वेईमान हो जाता है। उसके मन में बुराई की भावना जागती है, हिंसा की बात उभरती है, आत्महत्या के विचार आते हैं, चोरी करने की भावना जागृत होती है। गृहस्थ में ही नहीं, साधु-सन्यासी में भी ऐसा परिवर्तन होता है। जब वह ध्यान की गहराइयों में जाता है तब संस्कार उभरते हैं और परिणामस्वरूप ये सारी वृत्तियां जाग जाती हैं। स्वयं के मन में इन वृत्तियों के प्रति ग्लानि होती है। वह सोचता है—अरे, यह क्या? मैंने कभी इन निम्न वृत्तियों को पोषण दिया ही नहीं, फिर ये क्यों उभर रही हैं? ये वृत्तियां इसीलिए उभरती हैं कि उनके मूल-संस्कार चेतना की गहराई में दबे होते हैं। ध्यान से वे जब छेड़े जाते हैं तब विपरीत भावनाएं आती हैं और व्यक्ति को बदल देती हैं। केवल आख बंद कर लेने मात्र से, केवल प्रतिसलीनता का अभ्यास कर लेने से या प्रियता या अप्रियता की भावना को साध लेने से समस्या का समाधान नहीं होता। समस्या का समाधान तब होता है जब भीतर में रहे हुए शब्द, रूप, रस, गंध और स्पर्श के भण्डार को रिक्त करना जान लें। जब यह रिक्त या रेचन करने की प्रक्रिया सीख ली जाती है तब वह भण्डार खाली हो जाता है। यही निर्जरा की प्रक्रिया है।

निर्जरा : रेचन की प्रक्रिया

धर्म के क्षेत्र में यह प्रश्न पूछा जाता है कि क्या धर्म के पास कोई रेचन का उपाय है? धर्म दमन सिखाता है। वह कहता है—गुस्से को दबाओ, कामवासना का दमन करो, भय और अहं को दबाओ। धर्म केवल दवाने की ही बात करता है। यह सही नहीं है। धर्म ने कभी दमन नहीं सिखाया। उसके पास निर्जरा का सिद्धांत है। निर्जरा का अर्थ है—रेचन। जो भीतर संचित है उसको बाहर निकालना, यह है निर्जरा। इतना निकालना, इतना रेचन करना कि भीतर में जो संचित है, केवल वही समाप्त न हो जाए, बल्कि संचित करने का तंत्र भी समाप्त हो जाए।

जब किसी पंखी की पांखें रजो से भर जाती हैं तब वह अपनी पांखों को प्रकंपित कर सारे रजकणों को भाड़ देता है। इसी प्रकार इतना प्रकंपन करो कि सारा दबाव समाप्त हो जाए, बाहर निकल जाए, रेचन हो जाए। यह निर्जरा की प्रक्रिया है। यह केवल क्रोध या भय के तनाव को समाप्त करने की ही प्रक्रिया नहीं है, किन्तु क्रोध और भय के मूल तंत्र को मिटाने

की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के द्वारा ही ऊर्जा की ऊर्ध्वयात्रा, चित्तवृत्तियों की निर्मलता, धर्मध्यान और शुक्लध्यान की स्थिति उपलब्ध होती है।

निर्जरा का मूल हेतु तपस्या है। तपस्या के द्वारा तीन वाते फलित होती हैं—

१. ऊर्जा का अधिक संचय।

२. ऊर्जा का अल्प व्यय।

३. ऊर्जा की ऊर्ध्वयात्रा।

यह घटित होने पर ज्योतिपुज के साथ साधक का संपर्क स्थापित हो जाता है। वह रश्मि जो 'मैं हूँ'—इतनी-सी प्रतीत होती थी वह ज्योतिपुज में मिल जाती है। और तब 'मैं हूँ' बदल जाता है। केवल 'है' शेष रह जाता है। 'मैं' की बात समाप्त हो जाती है। जो रश्मियाँ बिखरी पड़ी थी, जो एक जालीदार ढक्कन से छन-छनकर बाहर फैल रही थी, वे सारी रश्मियाँ सिमटकर ज्योतिपुज में लीन हो जाती हैं। उस समय ज्योतिपुज के साक्षात्कार का प्रश्न भी समाप्त हो जाता है। वहाँ कौन ज्योतिपुज और कौन मैं—यह भेद मिट जाता है। सब कुछ ज्योतिमय बन जाता है।

धर्म भावना

भगवान् महावीर से पूछा गया—‘धर्म की श्रद्धा से क्या होता है ? उसका परिणाम क्या होता है ?’ भगवान् ने कहा—‘धर्म-श्रद्धा से अनौत्सुक्य पैदा होता है । उत्सुकता समाप्त हो जाती है ।’ जिन स्पन्दों के प्रति, पौद्गलिक स्पन्दों के प्रति उत्सुकता थी, वह धर्म की श्रद्धा जागने से मिट जाती है । सारी उत्सुकता समाप्त हो जाती है । उत्सुकता समाप्त होते ही अध्यात्म के स्पन्दों का अनुभव होने लग जाता है ।

धर्म भावना

धर्म का अर्थ है स्वभाव और वे साधन जिनसे व्यक्ति स्वयं में प्रतिष्ठित होता है । धर्म को प्राण, द्वीप, प्रतिष्ठा और गति कहा है । व्यक्ति जब धर्म को जान लेता है, उससे सम्यक् परिचित हो जाता है तब उसके लिए जो कुछ है वह सब धर्म ही है ।

मेरी दृष्टि में धर्म की परिभाषा है—

- धर्म हमारे जीवन का वह आलोक है जो हमारी इन्द्रियों को, मन को और बुद्धि को आलोकित करता है, प्रकाश से भर देता है ।
- धर्म वह है जो हमारे जीवन की अन्धकारमय सस्कारों की परतों को प्रकाशमय बनाता है ।
- धर्म वह है जो इन्द्रियों को, बुद्धि को और मन को निर्मल बनाता है ।
- धर्म वह है जो इन्द्रिय, बुद्धि और मन को शक्तिशाली बनाता है ।

कोई भी व्यक्ति अन्धकार की गुफा में नहीं रहना चाहता, कोई भी व्यक्ति अज्ञानी नहीं रहना चाहता तथा कोई भी शक्तिशाली व्यक्ति वीर्यहीन नहीं रहना चाहता । सब व्यक्ति प्रकाशी, ज्ञानी और वीर्यवान् बनना चाहते हैं ।

अतीत का शोधन करना, अतीत के खजाने को खाली करना, यह है धर्म । यही है ध्यान का परिणाम या उद्देश्य । अतीत के परिणामों से वच जाना धर्म का उद्देश्य नहीं है । यह हो सकता है कि आज किसी व्यक्ति ने धर्म की आराधना प्रारम्भ की, वह अतीत के प्रति जागरूक बन गया, अतीत में जो झंझार भरा था, उसके प्रति इतना जागरूक हो गया कि वह उसे प्रभावित कर सकेगा । अतीत के सस्कारों के उदय में उसने एक रुकावट पैदा कर दी । धर्म की आराधना का अर्थ है वर्तमान में जागरूक रहना । वर्तमान में

जागरूक रहने वाला व्यक्ति एक प्रतिरक्षा पंक्ति खड़ी कर देता है और तब वह अतीत के संस्कारों के प्रभाव से बच जाता है। शरीर रोग से बचता है तो वह दवाइयों से नहीं बचता। वह अपनी प्रतिरक्षा पंक्ति से बचता है। हमारे शरीर में एक प्रतिरक्षा पंक्ति है, जो रोग के कीटाणुओं से लड़ती रहती है। पूरा शरीर रोग के कीटाणुओं से भरा पड़ा है। वे उसी में पल रहे हैं, पुष्ट हो रहे हैं। फिर प्रश्न होता है कि आदमी स्वस्थ कैसे रह पाता है? शरीर में कीटाणु हैं, फिर भी हम स्वस्थ इसलिए रह पाते हैं कि शरीर में प्रतिरोधात्मक शक्ति होती है। वह एंटीवाइरस है। यह प्रति-शरीर रोग से बचाता है, कीटाणुओं को समाप्त करता है। उनके आक्रमण को विफल बना देता है। यदि यह प्रति-रोधात्मक शक्ति नहीं होती, यदि यह प्रति शरीर की प्रक्रिया नहीं होती तो कभी आदमी विस्तर को छोड़ ही नहीं सकता। हम ध्यान का प्रयोग करते हैं, धर्म की आराधना करते हैं तो इसका अर्थ है कि हम संस्कार के सामने प्रति-संस्कार पैदा कर रहे हैं। जो कर्म का खजाना हमें प्रभावित करता है, जो संस्कार हमें प्रभावित कर रहे हैं, उनके समक्ष ऐसी प्रतिरोधात्मक पंक्ति खड़ी कर देते हैं कि हम संस्कारों के प्रहारों से बच जाते हैं। यह है धर्म का परिणाम और ध्यान का परिणाम। हम इस तथ्य को विस्मृत कर कह देते हैं कि धार्मिक के जीवन में वह विपत्ति क्यों आयी? अरे, धार्मिक कौन-सा बड़ा आदमी है? ध्यान करने वाला कौन-सी तीसरी दुनिया से आया हुआ है? आज धर्म करने वाला या ध्यान करने वाला भी अतीत से बंधा हुआ है। न जाने अतीत में उसने क्या-क्या किया था। अपराध का चिन्त उसमें विद्यमान था। कितने लोगों के जीवन में उसने कितने प्रकार के विघ्न पैदा किए थे। बाधाएं डाली थीं। आज यदि उसके जीवन में विघ्न-बाधाएं आती हैं तो वह कहता है, मैं अच्छा काम करना चाहता था, पर विघ्न आ गया। अरे, तुम अपने अतीत को देखो। तुमने कितने विघ्न किये थे, कितनी अन्तराय पैदा की थी? उन सबका परिणाम आज तुम्हें भुगतना पड़ रहा है।

आदमी अच्छे काम प्रारम्भ करता है तो हजारों विघ्न सामने आ खड़े हो जाते हैं। बुरे काम करो, अवरोध पैदा करने वाले कम मिलेंगे। अच्छे काम करो, अवरोध पैदा करने वाले एकत्रित हो जाएंगे। ऐसा होता है। यह संसार का क्रम है।

धार्मिक कौन ?

धर्म-ध्यान वस्तु-सत्यों को खोजने की महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह कोई धर्म-अधर्म का ध्यान नहीं है, किन्तु वस्तु-धर्मों का ध्यान है, वस्तु के पर्यायों का ध्यान है। इससे वस्तु के रहस्यों का उद्घाटन होता है। आज वैज्ञानिक

जगत् में जो बहुत सारी खोजें हो रही हैं, उन खोजों के पीछे धर्म-ध्यान ही काम कर रहा है। खोजेंना कोई बुरी बात नहीं है। खोज चाहे एक वैज्ञानिक करें या एक अध्यात्मवेत्ता करे, साधक करे। खोज खोज है। वह आर्त्तध्यान या रौद्रध्यान नहीं है। शर्त इतनी ही है कि उस खोज के साथ राग-द्वेष की शृंखला है। किन्तु जहाँ शुद्ध सत्य की खोज है वहाँ केवल तत्व को खोजना है कि परमाणु क्या है? इलेक्ट्रॉन क्या है? प्रोटोन क्या है? न्यूट्रॉन क्या है? न्युक्लियस क्या है?—यह सारी तत्व की खोज है। यह धर्म-ध्यान है। इस प्रकार मानसिक समस्याओं को खोजना, संकल्प शक्ति के प्रभाव को खोजना—ये सारी चीजें वैज्ञानिक कर रहे हैं। जो खोजे अध्यात्म के साधक को करनी चाहिए थी वे सारी खोजें एक वैज्ञानिक कर रहा है। अध्यात्म-साधक इस ओर सुप्त है, उदासीन है। किन्तु वैज्ञानिक जागरूक है, प्रयत्नशील है। यह अध्यात्म जगत् को बहुत बड़ी चुनौती है। वैज्ञानिक निःस्पृह भाव से, राग-द्वेष, रहित भाव से यह कार्य कर रहा है। सत्य की खोज कोई भी करे, वह सत्य तक पहुँचता है। हम क्यों नहीं माने कि सत्य की खोज करने वाला, चाहे फिर वह वैज्ञानिक हो या साधक, उस अंश में अध्यात्म का साथी है जिस अंश में वह राग-द्वेष से शून्य होकर सत्य की खोज में लगा रहता है। इस मर्म को समझना चाहिए और साधको को सत्य की खोज में लग जाना चाहिए।

हम कैसे जान सके कि व्यक्ति में धर्म-ध्यान का अवतरण हुआ है या नहीं? कसौटी क्या है? प्राचीन साधको ने इसकी कसौटी भी बताई है। जब धर्म-ध्यान का अवतरण होता है तब व्यक्ति में अर्थ की खोज स्पष्ट हो जाती है। कोई समस्या सामने आयी, तत्व सामने आया और ऐसा लगे कि उसका समाधान लिखा हुआ-सा है, तो समझना चाहिए कि व्यक्ति में धर्म-ध्यान घटित हो रहा है। वस्तु-सत्य की खोज करते-करते बहुत सारी बातें सहज ही प्रकट हो जाती हैं। एक बीज मिला और उसका सारा रहस्य प्राप्त हो जाएगा। एक वाक्य के आधार पर वह सारी बात समझ लेगा। पदानुसारिता, बीजबुद्धि, कोष्ठबुद्धि—ये सब धर्म-ध्यान करने वाले व्यक्ति के लक्षण हैं। धर्म-ध्यान की अनुभूति आंतरिक अधिक है और बाहरी कम। यह आंतरिक कसौटी है। व्यक्ति स्वयं इसका अनुभव कर सकता है कि उसमें धर्म-ध्यान उतर रहा है। उसका शील बदल जाता है। उसका स्वभाव बदल जाता है। उसमें मैत्री की भावना जाग उठती है। उसमें अहिंसा प्रस्फुटित होने लगती है। उसमें सत्य की प्रबल निष्ठा का उदय होता है। अचौर्य का विकास होता है। उसमें वासनाओं की विरति होती है। उसमें मध्यस्थभाव प्रकट होता है। उसकी मूर्च्छा घटती है। ये सब धर्म-ध्यान की आंतरिक कसौटियाँ हैं।

धर्म-ध्यान की बाहरी कसौटियाँ भी हैं। इससे शरीर की निश्चलता

सघटी है। बैठते ही शरीर निश्चल हो जाए तो समझना चाहिए कि धर्म-ध्यान-उत्तर रहा है। जब हाथ, पैर, वाणी आदि का असंयम समाप्त हो जाता है तब मानना चाहिए कि धर्म-ध्यान का अवतरण हुआ है। ये दो बाहरी लक्षण हैं। तीसरा लक्षण है—श्वास की मंदता। श्वास तेज है तो समझ लेना चाहिए कि धर्म-ध्यान में प्रवेश नहीं हुआ है। श्वास मंद है तो धर्म-ध्यान घटित हो रहा है। यह कसौटी जैन आचार्यों की ही नहीं है, हठयोग की भी यही कसौटी है। श्वास इतना मंद हो जाता है कि पना ही नहीं चलता कि वह चल रहा है। इस प्रकार श्वास की मंदता, वृत्तियों की स्थिरता, व्यवहार में उत्तेजित नहीं होना—ये सब कसौटियाँ हैं। सामान्य लोग साधक का यही अंकन करते हैं कि उसका व्यवहार कैसा है? अगर साधक का व्यवहार क्रोधपूर्ण और छलनापूर्ण है तो उसमें धर्म-ध्यान घटित नहीं हुआ है, इस बात को भी समझना जरूरी है। ध्यान करने वाले की वृत्तियाँ शान्त और व्यवहार अनुत्तेजित होना ही चाहिए।

धर्म-ध्यान शुद्ध लेश्याओं के आलवन से होता है। तैजस, पद्म और शुक्ल—ये तीन शुद्ध लेश्याएँ हैं। ये जितनी होती हैं, उतना ही धर्म-ध्यान होता है। इन लेश्याओं के अभाव में राग-द्वेष आ जाता है। तब धर्म-ध्यान धर्म-ध्यान नहीं रहता। तैजस लेश्या का काम है आनन्द का अनुभव कराना, सुखासिका—इतनी सुखासिका कि पौद्गलिक जगत् में उसकी कोई तुलना नहीं है। एक वर्ष तक सम्यक् प्रकार से तेजोलेश्या की साधना करने वाला सर्वार्थमिद्ध के देवों के सुखों का अतिक्रमण कर देता है। पद्मलेश्या से शांति प्रकट होती है। मन की इतनी शांति, कषायों की इतनी शांति कि उसकी कोई सीमा नहीं रहती। शुक्ललेश्या से वीतरागता, कषायों की निर्मलता, मन की निर्मलता, चित्त की शुद्धि प्रकट होती है।

जो व्यक्ति आनंदित रहता है, निरन्तर आनंद का अनुभव करता है तो समझ लेना चाहिए कि धर्म-ध्यान जीवन में उतरा है। जीवन यदि शांति से ओतप्रोत हो तो मानना चाहिए कि धर्म-ध्यान जीवन में व्याप्त है। चित्त की निर्मलता हो, कोई प्रवचना न हो, ठगाई न हो, आगे-पीछे कुछ ऐसा वर्ताव न हो तो धर्म-ध्यान का अवतरण समझ लेना चाहिए।

धर्म-ध्यान के लिए श्रद्धा, स्वाध्याय और भावना अपेक्षित है, यह उसके लक्षण, आलम्बन और अनुप्रेक्षाओं से फलित होता है। धर्म-ध्यान की चार अनुप्रेक्षाएँ हैं—

१. एकत्व अनुप्रेक्षा : मैं अकेला हूँ, ऐसी भावना।
२. अनित्य अनुप्रेक्षा : सब संयोग अनित्य हैं, ऐसी भावना।
३. अशरण अनुप्रेक्षा : दूसरा कोई त्राण नहीं है, ऐसी भावना।
४. संसार अनुप्रेक्षा : जीव संसार में परिभ्रमण कर रहा है, ऐसी भावना।

धर्म का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

एक बार स्वर्ण ने स्वर्णकार से कहा, 'तुम मुझे अग्नि में जलते हो, इसका मुझे दुःख नहीं। लोहे में मुझे पीटते हो, डगका भी मुझे दुःख नहीं। लेकिन दुःख इस बात का है कि तुम मुझे चिगमियों में तोलते हो।' ठीक यही वेदना समझदार व्यक्ति के मन में होती है। जब वह गुनता है कि धर्म अफीम की गोली है या निकम्मी चीज है। किंतु मेरी यह मान्यता है कि व्यक्ति श्वास के बिना जी सकता है, (चाहे कुछ क्षण तक ही नहीं)। लेकिन धर्म के बिना दो क्षण भी जीवित नहीं रह सकता।

धर्म की परिभाषा समझने में अनेक बार हमारे सामने कठिनाइयाँ आ जाती हैं। दर्शन की भाषा में धर्म की परिभाषा है आत्मा की शुद्धि ही धर्म है। साहित्य की भाषा में धर्म की परिभाषा है—जिनके द्वारा ज्ञान, आनंद और शक्ति का विकास हो, वही धर्म है। मनोविज्ञान की भाषा में धर्म की परिभाषा है—समता।

प्राचीन समय में भारतवर्ष में योग विद्या का बहुत बड़ा महत्व रहा है। पूर्वचार्यों ने हजारों वर्षों तक अध्ययन करके अनेक उपलब्धियाँ प्राप्त की थीं। लेकिन आज का मनोविज्ञान एक नयी शाखा है। वह अनेक प्रवृत्तियों में बहुत उपयोगी प्रमाणित हुआ है। शिक्षा, स्वास्थ्य एवं अन्य अनेक प्रवृत्तियों में इसकी उपयोगिता सर्व-विदित है।

समता धर्म है और विषमता अधर्म। यह एक कर्नाटी है। एक जमाना था अर्थवाद का। लोग किसी भी चीज को बढ़ा-चटाकर कहते थे। जैसे अगर तुम क्रोध करोगे तो काले हो जाओगे या अमुक काम करोगे तो स्वर्ग में जाओगे आदि-आदि। लेकिन आज वह स्थिति नहीं रही। आज का बुद्धि-वादी इन बातों पर विश्वास नहीं करेगा। लोकमान्य तिलक को पुस्तकों से बेहद प्यार था। उन्होंने एक बार कहा था, 'अगर मैं नरक में भी जाऊँ और वहाँ मुझे पुस्तकें मिल जाएँ तो मैं स्वर्ग की कामना नहीं करूँगा, वही मेरे लिए स्वर्ग बन जाएगा।' आज व्यक्ति नरक से डरता नहीं है। आचार्य हरिभद्र ने तीन प्रकार के व्यक्ति बताये हैं—मंद, मध्यम और प्राज्ञ। तीनों को अलग-अलग तरीकों से समझाया जाए। मंद व्यक्ति को कहे, अगर तुम बुरा करोगे, पाप करोगे तो नरक में जाओगे। मध्यम व्यक्ति को वस्तु-स्थिति समझायी जाए—यह काम बुरा है ऐसा करने में तुम्हारा अहित होगा। प्राज्ञ व्यक्ति को तत्त्व क्या है, यह समझाने की आवश्यकता है। कौन-सा काम करने से किस प्रकार की प्रतिक्रिया होगी, यह समझ लेने पर प्राज्ञ व्यक्ति स्वतः सही मार्ग अपना लेता है।

क्रोध का क्या असर होता है हमारे मन, वचन और शरीर पर? साधारण व्यक्ति स्वयं इसका अनुमान नहीं लगा सकता, किन्तु इसका मनो-

वैज्ञानिक विश्लेषण करने पर हम देखेंगे कि क्रोधी व्यक्ति का रक्त विषम बन जाता है। क्रोध में डूबी हुई माता द्वारा बच्चे को स्तन-पान कराने पर कभी-कभी बच्चे की मृत्यु हो जाने के उदाहरण भी सामने आये हैं। घृणा से आंतों में छाले हो जाते हैं, दस्त लगने लगते हैं। ईर्ष्या से घाव व मुँह में छाले हो जाते हैं। यहाँ तक कि नब्बे प्रतिशत बीमारियाँ मानसिक अशुद्धि की उपज हैं और दस प्रतिशत शारीरिक। आयुर्वेद का मत है कि क्रोध, मान, लोभ, ईर्ष्या व भय आदि से मन्दाग्नि हो जाती है। जो रस बनता है वह कभी कम और कभी अधिक बनने लगता है, इसके कारण पाचन पर भयंकर प्रभाव पड़ता है। क्रोध, भय, लोभ आदि दुर्गुणों के कारण अनेक बार मृत्यु तक हो जाती है।

इन सब बुराइयों और दुर्गुणों का प्रतिकार मनोवैज्ञानिक ढंग से किया जाए, इसलिए हमें धर्म की ओर मुड़ना पड़ेगा। लेकिन केवल रूढ़ि निभाना ही धर्म नहीं है। सामायिक का अर्थ समझे बिना एक मुहूर्त तक मुख-वस्त्रिका मुहपर बाध कर बैठे रहना ही सामायिक नहीं है। सामायिक का अर्थ है—समता। मनरूपी घोड़े पर लगाम लगाये बिना, लडाई, निन्दा आदि विचारों व राग-द्वेष आदि भावों पर रोक लगाये बिना शुद्ध सामायिक का फल भी कहा से प्राप्त होगा ?

धर्म क्या है ? आज के युग में उसकी परिभाषा सीमित शब्दों में नहीं की जा सकती। मूल तत्त्व है कपाय-मुक्ति। जो व्यक्ति कपाय से मुक्त होता है, वही सही अर्थ में धार्मिक है। क्रोध, मान, माया, लोभ, भय, घृणा, हीन-भावना की मनोवृत्ति आदि अधर्म हैं। धर्म उनके मन में टिकता है, जो शक्तिशाली है, पवित्र है, भय रहित है। अभय धर्म है, समता धर्म है, क्षमा-शीलता धर्म है, दूसरों की उन्नति देखकर सबके विकास की इच्छा करना धर्म है, मित्रता की भावना का विकास करना धर्म है। क्रोध नहीं करना, ऋजुता, सरलता, सन्तोष धर्म है। दुनिया में कौन समर्थन नहीं करेगा, इस परिभाषा का ?

जैन नवकार मंत्र का पाठ करता है तो वैदिक गायत्री का। एक मुसलमान कुरान का पाठ करता है तो ईसाई बाइबिल का। यही भेद आ सकता है, लेकिन उपर्युक्त बातों के लिए किसी में अन्तर नहीं आएगा। ये बातें सम्प्रदायातीत हैं। धर्म हमारे लिए शरण देने वाला है, किन्तु लोग आज धर्म का उपयोग करना नहीं जानते।

धर्म का विश्लेषण सही दृष्टिकोण से किया जाए तो निश्चित रूप से आपको स्वस्थ व सुखी जीवन बिताने का साधन मिल जाएगा। दार्शनिक, साहित्यिक व मनोवैज्ञानिक दृष्टि से हम धर्म को समझे। विषमता को छोड़ें और समता को ज्यादा-से-ज्यादा ग्रहण करें।

त्याग की शक्ति का उत्स : धर्म की चेतना

धर्म की सबसे बड़ी शक्ति है—त्याग की शक्ति । दुनिया में कोई भी तत्व ऐसा नहीं है जो त्याग की शक्ति पैदा कर सके । एक मात्र धर्म की चेतना से व्यक्ति में त्याग करने की क्षमता आती है । संगार के सारे शास्त्र भोग की बात सिखाते हैं, बटोरने की बात और इन्द्रियों के विषयों के मेहन की बात सिखाते हैं । एक मात्र धर्म की चेतना व्यक्ति को त्याग सिखाती है । वह कहती है—त्याग करो, विषयों का परित्याग करो, अनुपलब्ध को उपलब्ध करने का प्रयत्न मत करो । किन्तु आज मूल पर ही कुठाराघात हो चुका है । चरित्र की चेतना जब लुप्त हो जाती है, तब व्यक्ति के मन में यह विचार उठता है कि चरित्रवान् दुःख पाता है और चरित्रहीन सुख भोगता है । जब यह विचार दृढमूल बन जाता है तब उस व्यक्ति का, समाज का या राष्ट्र का चरित्र-पक्ष कभी उज्ज्वल नहीं रह सकता । वे कभी उन्नति के शिखर का स्पर्श नहीं कर सकते ।

धर्म का एक मात्र उद्देश्य है—निर्जरा । उसका एकमात्र लक्ष्य है—पुराने सस्कारों को क्षीण करना । चैतन्य की उपलब्धि धर्म-साधना में ही संभव है । जो चैतन्य को उपलब्ध कराए, पुराने मंस्कारों को मिटाए, भय को नष्ट करे, प्रलोभन से ऊपर उठाए, वही धर्म है, वही अध्यात्म है ।

लोक-संस्थान भावना

सम्पूर्ण विश्व, जो पुरुषाकृति है, का चिन्तन करना लोक भावना है। जड़ और चेतन का यह आवासस्थल है। मनुष्य, पशु, पक्षी, स्थावर, सूर्य, चन्द्र, नारक, देव और मुक्तात्मा (सिद्धि-स्थान)—ये सब लोक की सीमा के अन्तर्गत हैं। साधक लोक की विविधता का दर्शन कर और उसके हेतुओं का विचार कर अपने अन्तःस्थित चेतना (आत्मा) का ध्यान करे। यह सोचें—राग और द्वेष की उठने वाली तरंगों का यह परिणाम है। लोक-भावना का अभिप्राय है—इस वैविध्य और वैचित्र्य का सम्यग् अवलोकन कर स्वयं को सतत तटस्थ बनाये रखना।

यह लोक विविधताओं की रंगभूमि है। इसमें अनेक संस्थान और अनेक परिणमन हैं। उन सब में एकत्व या समत्व की अनुभूति कर घृणा, अभिमान और हीन भावना पर विजय पायी जा सकती है। समत्व की साधना के लिए इस भावना के अभ्यास का बहुत महत्व है।

बाहर से भीतर की ओर

भगवान् महावीर ने इसका उपाय बताते हुए कहा—एक कछुआ है। जब कोई कठिन स्थिति पैदा होती है, पक्षी उसे नोचने आते हैं, सियार आदि उसे खाने आते हैं, कोई असुरक्षा उत्पन्न हो जाती है, भय उत्पन्न होता है, तब तत्काल वह अपनी खाल में चला जाता है। प्रकृति ने उसे ऐसी खाल भी दी है जो उसके लिए ढाल का काम करती है। प्राचीन काल में जब तलवारों और भालों से युद्ध होता था, तब योद्धा अपने हाथ में ढाल रखते थे। वह भी कछुए की खाल से ही बनती थी। कछुआ अपनी खाल के भीतर जाने के बाद सब प्रकार से सुरक्षित बन जाता था। क्या हमारे पास भी ऐसी कोई ढाल है जिसमें पहुँचकर हम पापों में वच सकें? हमारे मन में वासना उभरती है। हमारे ऊपर वासना का आक्रमण होता है, क्रोध का आक्रमण होता है, आवेश का आक्रमण होता है। क्या कोई उपाय है इन आक्रमणों से बचने का? हाँ, है उपाय। भगवान् ने कहा—‘जैसे कछुआ बाहरी आक्रमण से बचने के लिए अपनी ढाल में चला जाता है, वैसे ही तुम अध्यात्म में चले जाओ। वच जाओगे सभी आक्रमणों से। अध्यात्म में चले जाओ, चेतना के पास चले जाओ, भीतर चले जाओ, अन्दर प्रवेश कर लो, सुरक्षित हो जाओगे। जब तक मन बाहर भटकता है तब तक वासनाएं

उभरती है, आवेश उभरते हैं और जो स्थितियाँ चिन्ता, भय और दुःख उत्पन्न करने वाली हैं वे सारी उभरती हैं, उभर सकती हैं। तुम भीतर चले जाओ, चेतना के जगत् में चले जाओ, चेतना का नैकट्य प्राप्त कर लो, सुरक्षित हो जाओगे, पूर्ण सुरक्षित। कोई खतरा नहीं, कोई भय नहीं। यह ज्वलत शक्ति है। उसका अनुभव किया जा सकता है।

कछुए की उपमा साधक के लिए गीता, बुद्ध वचन, महावीर वाणी आदि में सर्वत्र प्रयुक्त हुई है। कछुआ भयभीत स्थान में गहरान अपने अंगों को समेट कर सुरक्षित हो जाता है।

साधक के लिए कछुए की वृत्ति आवश्यक है। वह अपनी प्रवृत्तियों को सतत समेटे रखे। बाहर भय ही भय है। जहाँ भी अनुपयुक्त-प्रसक्त हुआ कि वधा। मुक्ति के लिए अप्रमत्तता आवश्यक है।

बोधि-दुर्लभ भावना

मनुष्य का जन्म दुर्लभ है और बोधि उससे अधिक दुर्लभ है। यहूदी सन्त मौनीज के मृत्यु की वेला सन्निकट थी। पुरोहित पास में खड़ा मन्त्र पढ़ रहा था। उसने कहा—‘मूसा का स्मरण करो, यह अंतिम क्षण है।’ मौनीज ने आखे खोली और कहा, ‘हटो यहां से। मेरे सामने नाम मत लो मूसा का।’ पुरोहित को आश्चर्य हुआ, सब देखते रह गए। यह कैसी बात ! पुरोहित ने कहा—‘जीवन भर जिनका गीत गुनगुनाया, हजारों लोगों को सन्देश दिया और अब यह क्या कह रहे हो ? जिन्दगी की सारी प्रतिष्ठा धूल में मिला रहे हो ?’ मौनीज ने कहा, ‘मैं जानता हू। किन्तु अभी प्रश्न वैयक्तिक है। मूसा यह नहीं पूछेगा कि तुम मूसा क्यों नहीं हुए, वह पूछेगा कि तुम मौनीज क्यों नहीं हुए ?’

स्वयं का होना बोधि है। जीवन में सब कुछ पाकर भी जिसने बोधि नहीं पाई, उसने कुछ नहीं पाया और बोधि पाकर जिसने कुछ नहीं पाया उसने सब कुछ पा लिया। मरने के बाद सब कुछ छूट जाता है। खो जाता है, वह हमारी अपनी सम्पत्ति नहीं है। सबोधि अपनी सम्पत्ति है, उसे खोजना है। अनेक-अनेक योनियों में जन्मे और मरे, किन्तु स्वयं के अस्तित्व को नहीं पहचाना। जन्म के पूर्व और मरने के बाद भी जिसका अस्तित्व अखण्ड रहता है, उसकी खोज में निकलना बोधि भावना का अभिप्राय है। आचार्य शुभचन्द्र ने लिखा है—‘भावनाओं में रमण करता हुआ साधक इसी जीवन में दिव्य मुक्तानन्द का स्पर्श कर लेता है। उसकी कपायाग्नि शान्त हो जाती है, पर-द्रव्यों के प्रति जो आसक्ति है वह नष्ट हो जाती है, अज्ञान का उन्मूलन होता है और हृदय में बोध-प्रदीप प्रज्वलित हो जाता है।’

बोधि-सम्पन्नता

सम्यक्त्व या सही दृष्टिकोण की प्राप्ति बोधि-सम्पन्नता का पहला सोपान है। जो व्यक्ति सम्यक्त्व पा लेता है, वह साधना में अग्रसर होता हुआ बोधि से संपन्न हो जाता है।

सम्यग्दृष्टि व्यक्ति के पांच लक्षण हैं—

१. आस्तिक्य—आत्मा, कर्म आदि में विश्वास।
२. शम—क्रोध आदि कपायो का उपशमन।
३. संवेग—मोक्ष के प्रति तीव्र अभिरुचि।

४. निर्वेद—वैराग्य । उसके तीन प्रकार हैं—संसार-वैराग्य, शरीर-वैराग्य और भोग-वैराग्य ।

५. अनुकम्पा—कृपा भाव, सर्वभूतमैत्री-आत्मीयभाव । प्राणीमात्र के प्रति अनुकम्पा ।

अहिंसा दया का पर्यायवाची नाम है । पंचाध्यायी में इसका बड़ा सुन्दर विग्लेषण किया है । उसमें कहा है—‘जो समग्र प्राणियों के प्रति अनुग्रह है, उस अनुकम्पा को दया जानना चाहिए । मैत्रीभाव, मध्यस्थता, शल्य-वर्जन और वैर-वर्जन—ये अनुकम्पा के अन्तर्गत हैं ।’ इससे दया का विशुद्ध स्वरूप हमारे सामने स्पष्ट हो जाता है । जिस दया में किसी का भी उत्पीड़न नहीं होता, वस्तुतः वही सच्ची अनुकम्पा है ।

बोधि के प्रकार

बोधि के तीन प्रकार हैं—ज्ञानबोधि, दर्शनबोधि और चरित्रबोधि । सहजतया मनुष्य का आकर्षण ऐश्वर्य और सुख-सुविधा में होता है, किन्तु वे ही दुःख के हेतु बनते हैं, इस स्थिति को मनुष्य मुला देता है । प्रस्तुत भावना में मनुष्य के सम्मुख एक प्रश्न उपस्थित होता है । इस जगत् में दुर्लभ क्या है ? धन-सम्पदा और सुख-सुविधा वस्तुतः दुर्लभ नहीं है । दुर्लभ है मानसिक शान्ति । वह धन-सम्पदा और सुख-सुविधा से प्राप्त नहीं होती किन्तु सम्यग्-ज्ञान, सम्यग् दृष्टिकोण और सम्यग् चरित्र के द्वारा प्राप्त होती है ।

मन की शान्ति का हेतु बोधि है । कारण प्राप्त होने पर कार्य की सिद्धि सहज हो जाती है । बोधि प्राप्त होने पर मन की शान्ति का प्रश्न जटिल नहीं होता ।

गौतम ने भगवान् महावीर से पूछा—‘भंते ! दर्शन-सम्पन्नता का क्या लाभ है ?’ भगवान् ने कहा—‘गौतम ! दर्शन-सम्पन्नता से विपरीत दर्शन का अन्त होता है । दर्शन-सम्पन्न व्यक्ति यथार्थद्रष्टा बन जाता है । उसमें सत्य की लौ जलती है, वह फिर बुझती नहीं । वह अनुत्तरज्ञान से आत्मा को भावित करता रहता है । यह आव्यात्मिक फल है । व्यावहारिक फल यह है कि सम्यग्दर्शी देवगति के सिवाय अन्य किसी गति का आयुष्य नहीं वाधता ।’

योगी व्रतेन सम्पन्नो, न लोकस्यैषणाञ्चरेत् ।

भावशुद्धिः क्रियाश्चापि, प्रथमं शिवमश्नुते ॥ ५६ ॥

महाव्रतो से सम्पन्न योगी लोकैषणा में नहीं फँसता । वह मानसिक शुद्धि और सत्क्रियाओं का विस्तार करता हुआ मोक्ष को प्राप्त होता है ।

एक बार गौतम ने पूछा—‘भगवन् ! तत्त्व क्या है ?’ भगवान् ने कहा—‘उत्पाद तत्त्व है ।’ गौतम की समस्या सुलभी नहीं । उन्होंने फिर

पूछा— 'भगवन् ! तत्त्व क्या है ?' भगवन् ने कहा—'विनाश तत्त्व है।' अभी भी मन समाहित नहीं हुआ। तीसरी बार गौतम ने पूछा— 'भगवन् ! तत्त्व क्या है ?' भगवान् ने कहा—'ध्रौव्य तत्त्व है।'।

उत्पाद, व्यय और ध्रौव्य—यह त्रिपुटी है। गौतम गणधर ने इसी के आधार पर वाङ्मय का विस्तार किया था। उत्पाद और व्यय प्रत्येक चेतन और जड़ दोनों पदार्थों की अवस्थाएं हैं। जड़ और चेतन दोनों द्रुव हैं। जड़ चेतन नहीं होता और चेतन जड़ नहीं होता। अवस्थाओं का परिवर्तन इन दोनों में सतत चाल रहता है। चेतन एक अवस्था को छोड़कर अन्य अवस्थाओं में जाता है। यह आत्मा की अमरता है। गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन ने कहा—'पुराने कपड़े के फट जाने पर जिस प्रकार नया कपड़ा धारण किया जाता है, उसी प्रकार आत्मा भी अपनी वर्तमान जीर्ण स्थिति को त्यागकर नया रूप स्वीकार करती है। कभी देवत्व, कभी पशुत्व, कभी नारकीय, कभी मानवीय आकार में आत्मा का परिवर्तन होता रहता है। वह बालक से युवक और युवक में वृद्धा वन मृत्यु का आलिङ्गन करती है। इन सबमें आत्मा विद्यमान रहती है। ये उसकी विभिन्न अवस्थाएं हैं। चेतनत्व का विनाश नहीं होता।'।

जड़ में भी यही परिवर्तन मिलता है। मिट्टी के अनेक आकार बनते हैं और बिगड़ते हैं। मोने की कितनी अवस्थाएं होती हैं ? लेकिन सुवर्णत्व सब में वैसे ही रहता है। एक व्यक्ति मोने का घट लेना चाहता है, एक व्यक्ति मुकुट और एक व्यक्ति केवल सुवर्ण। मुकुट को तोड़कर मोने का घट बनाने पर एक को प्रमन्नता होती है और मुकुट वाले को विपाद। लेकिन सुवर्ण वाले व्यक्ति को न प्रमन्नता है, न विपाद। सुवर्ण ध्रौव्य है। घट और मुकुट उसकी अवस्थाएं हैं। पृथगल—जड़ के गुण किसी भी दशा में मिटते नहीं। मिट्टी भले मोने के रूप में परिणत हो जाए, शरीर चिना में जलकर राख भी क्यों न बन जाए, इन सबमें वर्ण, गन्ध, रस, स्पर्श—ये नदा अवस्थित रहेंगे। एक परमाणु से लेकर अनन्त परमाणुओं के स्कन्ध में भी इनकी अवस्थिति है।

संसार की अपेक्षा में मुक्त होने वाले जीव कम हो जाते हैं। वे अपने परमात्मस्वरूप को पाकर जन्म और मृत्यु के घेरे को लांघ जाते हैं। किन्तु इसमें आत्मा की संख्या में कोई कमी-बेगी नहीं होती। आत्मत्व यहाँ और वहाँ सतत विद्यमान रहता है। संसारी आत्माएं अनन्त हैं और मुक्त आत्माएं भी अनन्त हैं। मुक्त जीवों की अपेक्षा संसारी जीव सदा अनन्त रहे हैं और रहेंगे। संसार कभी शून्य नहीं होगा। मुक्ति जाने के योग्य जीव भी सदा वहाँ मिलते रहेंगे।

श्राविका जयन्ती के प्रश्न से इसका स्पष्ट हल सामने आ जाता है। जयन्ती ने भगवान् महावीर से पूछा—'भगवन् ! क्या सभी जीव मुक्त

हो जायेंगे ? यदि सभी मुक्त हो जाएंगे तो ससार जीवशून्य हो जाएगा ।' भगवान् ने कहा—'ऐसा नहीं होता । मोक्ष में वे ही जीव जाते हैं, जो भव्य होते हैं' । इससे एक प्रश्न और पैदा हो जाता है कि भव्य जीव सब मोक्ष में चले जायेंगे, तो क्या ससार भव्यशून्य नहीं हो जायेगा ?' भगवान् ने कहा—'ऐसा भी नहीं होगा । मोक्ष में जाने वाले भव्य जायेंगे । लेकिन वैसी अनुकूल स्थिति उत्पन्न होने पर ऐसा होता है । सबको ऐसे अवसर सुलभ नहीं होते ।'

आत्मा ज्ञानमय है । उस को सब कुछ बोध होना चाहिए । उसके लिए यह अज्ञेय क्यों है कि वह कहा से आया है ? कहा जायेगा ? भविष्य की घटनाएँ क्यों अज्ञात रहती हैं ? ज्ञान की पूर्णता, तथा श्रद्धा और आचरण के विकास में कौन बाधक है ?

भगवान् महावीर की दृष्टि में ज्ञानावरणीय, अन्तराय और मोहनीय—ये तीन कर्म बाधक हैं । ज्ञान पर जो आवरण है वह ज्ञानावरणीय है, आत्मा को जानने में यह बाधा डालता है । जब यह हट जाता है तब ज्ञान का क्षेत्र व्यापक बन जाता है । आत्म-विकास में विघ्न डालने वाला कर्म अन्तराय है । वह आत्मशक्ति के स्फोट को रोकता है । मनुष्य यथार्थ को जानता हुआ भी उसमें उद्योग नहीं करता । यथार्थ के प्रति श्रद्धाशील न होना और न उसको स्वीकार करना—यह मोहनीय कर्म की देन है । मोहोदय से मनुष्य भौतिक आकर्षणों में फंसा रहता है । सत्य के प्रति न उसकी अभिरुचि होती है, न वह सत्य का आचरण ही करता है । किन्तु उल्टा इसे अपनी शांति में बाधक मानता है । यह मूढता मोहजन्य है ।

स्वसन्मत्याऽपि विज्ञाय, धर्मसारं निश्चय वा ।

मतिमान् मानवो नूनं, प्रत्याचक्षीत पापकम् ॥

बुद्धिमान् मनुष्य धर्म के सार को अपनी सद्बुद्धि से जानकर या सुनकर पाप का प्रत्याख्यान करे ।

बुद्ध ने कहा—भिक्षुओ ! मैं आदरणीय, श्रद्धेय और सम्माननीय हूँ, इसलिए मेरी वाणी को स्वीकार मत करो, किन्तु अपनी मेधा—बुद्धि से परीक्षण करके स्वीकार करो,—'परीक्ष्य भिक्षवो ग्राह्णं, मद्बचो न तु गौरवात् ।' महावीर भी यही कहते हैं—अपनी बुद्धि से परखो—'सइमं पान ।' और भी आत्मद्रष्टा ऋषियों का यही स्वर है । मुहम्मद ने कहा है—'सब जगह मुझे ही प्रमाण मत मानो ।' किन्तु व्यवहार में यह कम ही होता है । मनुष्य की बुद्धि कुछ परिपक्व होती है उससे पूर्व ही वह धर्म को पकड़ लेता है । जन्म के साथ धर्म का जन्म होना देखा जाता है । कहते हैं—दुनिया में हजारों मत-मतान्तर हैं । प्रायः व्यक्ति अपनी सीमा में खड़े मिलते हैं ।

हिन्दु, बौद्ध, जैन, ईसाई, मुस्लिम, सिक्ख आदि का चोला जन्म के साथ धारण हो जाता है ।

मनुष्य में धर्म की भूख-जिज्ञासा पैदा ही नहीं होती । उससे पूर्व धर्म का भोजन उसे प्राप्त हो जाता है । सत्य का मार्ग उद्घाटित नहीं होता । सत्य की प्यास पैदा होना कठिन है और प्यास पैदा हो जाए तो फिर पानी मिलना सरल नहीं है । जीसस ने कहा-‘धन्य हैं वे जिन्हें धर्म की भूख है क्योंकि उनकी भूख तृप्त हो जाएगी ।’ सबसे पहले यह अपेक्षित है कि व्यक्ति में धर्म की भूख जागृत हो । पाप कर्म से निवृत्त होना कठिन नहीं है जितना कि धर्म की भूख का जागरण होना है । अर्जुनमाली, अगुलिमाल, वाल्मिकी आदि प्रसिद्ध हैं जिनको धर्म की प्यास पैदा होते ही मार्ग मिला और उनके पाप छूटते चले गए ।

पाप अशुभ प्रवृत्ति है । अशुभ प्रवृत्ति में व्यक्ति पहले अपने को सताता है और जो स्वयं को दुःख देता है वही दूसरे को सताता है, इस दृष्टि से यह भी कहा जा सकता है कि पाप है अपने को दुःख देना । जो आत्मस्थ है, स्वयं में स्थित है और जिसकी इन्द्रियां शान्त हो गई हैं वह स्वयं में प्रसन्न है, सुखी है, आनंदित है । साधक व्यक्ति न स्वयं को सताता है और न दूसरों को कष्ट देता है । इसलिए पाप का अनुमोदन उसके द्वारा संभाव्य नहीं होता । अध्यात्म की साधना है-स्वयं में प्रतिष्ठित होना । पाप से बचने की अपेक्षा स्वयं में स्थित होने का प्रयत्न अधिक संशक्ता है । अपने से बाहर जाना ही पाप है ।

मैत्री भावना

भगवान् महावीर ने मैत्री का बहुत बड़ा सूत्र दिया । एक पादरी ने आचार्यश्री से कहा, प्रभु ईशु ने कितनी बड़ी बात कही है कि अपने शत्रु के साथ भी मैत्री करो । कितनी बड़ी बात है ? क्या इससे बड़ी बात हो सकती है ? आचार्यश्री ने कहा, यह बड़ी बात है, किन्तु भगवान् महावीर ने इससे आगे की बात कही है कि किसी को शत्रु मानो ही मत । पहले शत्रु माने और फिर मैत्री करे, इससे तो अच्छा है कि किसी को शत्रु माने ही नहीं । पादरी अवाक् रह गया । उसके अहं पर अव्यक्त चोट हुई । उसने रहस्य समझ लिया ।

राष्ट्रपति लिंकन प्रबुद्ध व्यक्ति थे, आध्यात्मिक व्यक्ति थे । वे घूमने जाते । सामने मिलने वाले अभिवादन करते तो वे भी अपना टोप उतारकर अभिवादन का उत्तर देते । सामने वाला कोई भी क्यो न हो, गोरा हो या काला, उनके लिए सब बराबर थे । कुछ लोगों ने कहा, आप अमेरिका के राष्ट्रपति हैं और इस प्रकार सामान्य व्यक्तियों का अभिवादन करते हैं, यह पद के लिए गौरव की बात नहीं है । राष्ट्रपति ने कहा, मैं शिष्टता के मामले में किसी से पीछे रहना नहीं चाहता । यह बात एक आध्यात्मिक व्यक्ति ही कह सकता है ।

कुछ व्यक्तियों ने लिंकन से कहा, आपके शत्रु बहुत हैं । अभी आप सत्ता में हैं । उनको समाप्त क्यो नहीं कर देते ? लिंकन ने कहा, 'उन्हें समाप्त कर रहा हूं ।' लोगो ने कहा, अभी तक किसी को जेल में नहीं डाला, फासी नहीं दी, देश से नहीं निकाला । फिर कैसे समाप्त कर रहे हैं ? लिंकन बोले, शिष्ट व्यवहार से सबको जीत रहा हूं । कुछ ही समय में वे मेरे मित्र बन जाएंगे । फिर कोई शत्रु नहीं रहेगा । सब शत्रु समाप्त हो जाएंगे ।

यह मैत्री का महान् सूत्र है । इसके समक्ष शत्रु कोई रहता ही नहीं । मैत्री की भावना जागने पर अनेक समस्याएं समाहित हो जाती हैं । प्रतिदिन हमारे मन पर अनेक मैल जमा होते जा रहे हैं । उनमें सबसे क्लिष्ट मैल है शत्रुता का, द्वेष का । इस दुनिया का यह अटल नियम है कि आदमी जैसा चाहता है वैसा होता नहीं है । इस संसार में रुचि और चिंतन का भेद है, व्यवहार और व्यवस्था का भेद है, रहन-सहन और खान-पान का भेद है, रीति-रीवाजों का भेद है—ये सब भेद न रहे, यह कभी संभव नहीं है ।

रुचि की भिन्नता है तब तक भेद समाप्त नहीं हो सकते। इन भेदों के कारण हमारे मन में शत्रुता और द्वेष का भाव पनपता है, यह अवांछनीय है। भगवान् ने कहा, दूसरे के साथ बुरा व्यवहार करने में यह देखो कि तुम्हारा स्वयं का अहित हो रहा है। दूसरे का अहित हो या नहीं, यह विकल्प है, निश्चित नहीं है, किन्तु तुम्हारा अहित निश्चित है, उममें कोई विकल्प नहीं है। दूसरे के प्रति तुम्हारे मन में बुरा विचार आया, चाहे उसका पता किसी को न लगे, पर उसका अंकन तुम्हारे मस्तिष्कीय कोशों में हो जाएगा। उसका बुरा परिणाम तुम्हें अवश्य ही भोगना पड़ेगा। दूसरे का अनिष्ट करने में स्वयं का अनिष्ट है—जो इस सूत्र को पकड़ लेता है वह कभी दूसरे का अनिष्ट नहीं कर सकता। 'मैं दूसरे का अनिष्ट कर रहा हूँ'—यह सोचना मूर्च्छा है। वह नहीं जानता कि पर्दे के पीछे क्या हो रहा है? भीतर क्या हो रहा है? जिसके मन में मैत्री की भावना का जागरण होता है वह कभी किसी का अहित नहीं कर सकता।

सबके प्रति आत्मीय या पारिवारिक भावना होने पर मन प्रफुल्ल रहता है। उसे किसी से भी भय नहीं होता। शत्रुता और भय, मैत्री और अभय—ये दो युगल हैं। जिसका मन भय से भरा होता है, वही दूसरे को शत्रु मानता है। जिसके मन में कोई भय नहीं होता, वह अनिष्ट करने वाले को अज्ञानी मान सकता है किन्तु शत्रु नहीं मानता। सब जीवों के हित-चिंतन का बार-बार अभ्यास करने से मैत्री का संस्कार पुष्ट होता है।

मनुष्य के ज्ञात सम्बन्धों की कड़ी बहुत छोटी है और अज्ञात की शृंखला बहुत प्रलम्ब है। ज्ञात स्पष्ट है और अज्ञात अस्पष्ट, इसलिए शत्रु, मित्र आदि की कल्पनाएँ खड़ी होती हैं। अज्ञात सामने आ जाए तो ये भाव स्वतः शान्त हो सकते हैं। जन्म-मृत्यु की लम्बी परम्परा से कौन अपरिचित है? किन्तु इसे साधारण लोग नहीं समझते। साधक आत्म-तुला के पथ पर अग्रसर होता है, उसे यह स्पष्ट हो जाए तो बहुत अच्छा है, किन्तु बहुत कम व्यक्तियों को अतीत ज्ञात होता है। लेकिन इतना स्पष्ट है कि मैं पहले भी था, अब भी हूँ और आगे भी रहूँगा। अतीत में था तो कहाँ था, कौन मेरे सम्बन्धी थे, आदि प्रश्न स्वतः खड़े हो जाते हैं। इस दृष्टि से साधक का मन सबके प्रति मित्रभाव धारण कर लेता है। 'मिति मे सम्बभूएसु वेरं मज्झ न केणई'—मेरा सबके साथ मैत्री-भाव है। कोई मेरा शत्रु नहीं है। आन्तरिक चेतना से जैसे-जैसे यह भाव पुष्ट होता जाता है वैसे-वैसे साधक के मन में शत्रुता का भाव नष्ट होता चला जाता है। मित्र-मन सर्वत्र प्रसन्न रहता है और अमित्र-मन अप्रसन्न। शत्रु-मन अशान्त, हिंसक, घृणायुक्त और क्लिष्ट रहता है। उसमें प्रतिशोध की आग निरन्तर प्रज्वलित रहती है। मित्र-मन में ये सब दोष नष्ट हो जाते हैं। उसे भय नहीं रहता।

मैत्री-भावना का साधक स्वयं अपने को कष्ट में डाल सकता है, किन्तु दूसरों को कष्ट नहीं देता। उसकी दृष्टि में पर-शत्रु जैसा कोई रहता ही नहीं। शत्रु का भाव ही अनिष्ट करता है। खलीफा अली अपने शत्रु के साथ वर्षों लड़ता रहा। एक दिन शत्रु हाथ में आ गया। उसकी छाती पर व्रैठ भाला मारने वाला ही था, इतने में शत्रु ने मुह पर थूक दिया। अली को एक क्षण गुस्मा आया और बोला—‘आज नहीं लड़ेंगे।’ लोगों ने कहा, ‘कैसी मूर्खता कर रहे हैं? वर्षों से शत्रु हाथ आया और आप छोड़ रहे हैं।’ अली ने कहा—‘कुरान का वचन है—क्रोध में मत लड़ो।’ मुझे गुस्मा आ गया। शत्रु को बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने पूछा—‘इतने वर्षों क्या आप बिना क्रोध के लड़ रहे थे?’ अली ने उत्तर दिया—‘हां।’ शत्रु चरणों में गिर पड़ा। उसे पता ही आज चला कि बिना क्रोध के भी लड़ा जा सकता है। वह मित्र हो गया। लड़ने का हेतु मित्र हो सकता है, किन्तु क्रोध में नहीं लड़ना—यह मित्रता का परिचायक है। मैत्री भाव का विराट् रूप जब सामने आता है तब द्वैत नहीं रहता। ‘आयतुले पयासु’—प्राणियों को अपने समान देखो—यह उसका फलितार्थ है।

स्वयं सत्य खोजें : सबके साथ मैत्री करें

हमें सत्य को जानना है और अपने आपको बदलना है कि हमारा शत्रुता का भाव सर्वथा नष्ट हो जाए। हमारे मन में शत्रुता का भाव रहे ही नहीं। हम आदमी को शत्रु मान लेते हैं। अपना प्रमाद, अपना दोष दूसरे के सिर पर आरोपित कर देते हैं कि उसने मेरा अनिष्ट किया है, उसने मेरा ऐसा कर दिया। कोई भी आदमी यह देखने को तैयार नहीं है कि उसने भी कुछ किया है। मारा-का-मारा दोष हम दूसरो के मिर मड देते हैं—‘पत्थर कितने ऊबड़-खाबड़ है, मुझे ठोकर लग गयी।’ अपनी गलती ने, अपने प्रमाद में ठोकर लगी, इस बात को हम स्वीकार नहीं करेंगे, किन्तु कहेंगे कि पत्थर ठीक स्थान पर नहीं थे, इसलिए ठोकर लगी। दरवाजा छोटा है, इसलिए सिर में चोट लगी; किन्तु मैंने दरवाजे को छोटा समझकर भी अपने को छोटा नहीं किया, सिकोड़ा नहीं, इसलिए चोट लगी, ऐसा कोई नहीं सोचना। उसने मेरे साथ ऐसा किया, वैसा किया। उसने मेरे मित्र को बिगाड़ डाला। उसने उसे भ्रमित कर दिया। हम सारा दोषारोपण दूसरों पर करते हैं। दूसरो में दोष देखते हैं और दूसरों को दोषी मानकर अपने आपको बचा लेते हैं। परन्तु जिसने सत्य को खोजा है, जो सत्य का खोजी है, वह दूसरो पर आरोप नहीं लगाता। वह इस बात का अनुभव करता है कि उसका अपना ही प्रमाद बहुत सारी विकृतियां उत्पन्न कर रहा है। इसलिए वह इस प्रयत्न में रहेगा कि वह अप्रमत्त रह सके, जागृत रह सके, सतत जागरूक रह सके।

शत्रुता का इतना ही अर्थ नहीं है कि दूसरे से द्वेष रहे और मित्रता का अर्थ इतना ही नहीं है कि दूसरे से प्रेम रहे। शत्रुता का अर्थ है—अपने कर्त्तव्य को भुलाकर दूसरे के कर्त्तव्य में घुसाइयां देखना। यह शत्रुता है एक प्रकार की। पत्थर के प्रति भी हमारी शत्रुता हो जाती है। हम पत्थर को भी गालियां देने लग जाते हैं। पूरा वर्तन पानी से भरा था। एक हाथ से उसे उठाया वह फूट गया। अब इस सचाई को नहीं खोजा कि पानी से भरा हुआ पात्र एक हाथ से उठाया जाएगा तो छूटेगा और फूटेगा। इसको हम नहीं सोचेंगे। हम कहेंगे—पात्र इतना कच्चा था कि नहीं फूटता तो और क्या होता? यह परिणाम तो अवश्यंभावी था। इस प्रकार अपने कर्त्तव्य को वचाने की जो बात है वह भी एक प्रकार में दूसरो के प्रति शत्रुता है। दूसरी वस्तु चाहे सजीव हो या निर्जीव, मित्रता का अर्थ केवल प्रेम ही नहीं है। प्रेम भी मित्रता है। किन्तु वास्तव में मित्रता है—सबके अस्तित्व को स्वीकार करना, जो जैसा है उसे उसी रूप में स्वीकार करना, किसी को किसी पर आरोपित न करना। यह है मित्रता। यह अनाशातना है। जैन साहित्य का महत्वपूर्ण शब्द है 'आशातना।' जीव की आशातना होती है। अजीव की आशातना होती है। मकान की आशातना होती है। आशातना द्वेष है, शत्रुता है। अनाशातना मैत्री है। हमारा यह व्यापक दृष्टिकोण है कि हम सत्य को खोजे और सबके साथ मैत्री करे। अर्थात् जो जिसका जितना है उसे स्वीकार करे सहज भाव से और किसी पर कुछ आरोपित न करे। यह सचाई है। इसे हम पकड़े। इस सचाई को पकड़े बिना कोई साधना नहीं कर सकता।

मैत्री का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

मानवीय सम्बन्धों की दूसरी कठिनाई है—कठोरता। आदमी अपने से छोटे व्यक्ति के साथ मृदु व्यवहार नहीं करता। अपने से बड़े व्यक्ति के साथ उसे मृदु व्यवहार करना पड़ता है। अन्यथा उसे स्वयं को कठिनाई भोगनी पड़ती है। छोटे के साथ मृदु व्यवहार करने पर बड़े का वडप्पन भी कैसे सुरक्षित रह सकता है? यह धारणा रूढ़ हो गयी है। एक मालिक अपने नौकर के साथ मृदु व्यवहार करने में कठिनाई का अनुभव करता है। किन्तु बराबर के साथी के साथ वह विनम्र और मृदु व्यवहार करने में गौरव अनुभव करता है। भला नौकर के साथ मृदु व्यवहार कैसे किया जाए? उसको तो दो-चार गालियां ही दी जानी चाहिए। इस धारणा ने सारे व्यवहारों को अव्यवस्थित कर डाला है। आज सर्वत्र यह धारणा ही बन गयी कि छोटे के साथ तो कठोर व्यवहार ही करना चाहिए। एक मिल मनेजर यदि मजदूरों के साथ मृदु व्यवहार करता है तो भला मिल कैसे चल सकेगी? इस प्रकार की धारणाओं ने सामाजिक सम्पर्कों, सामाजिक सम्बन्धों और

मानवीय सम्बन्धों में बहुत बड़ी दरार पैदा कर दी। हम इस बात को भूल गए कि मैत्री और प्रेमपूर्ण भावनाओं के द्वारा, निर्मल और पवित्र भावनाओं के द्वारा आदमी को जितना जगाया जा सकता है, जितना प्रेरित किया जा सकता है, उतना कठोर व्यवहार से नहीं किया जा सकता। आज वैज्ञानिक खोजों के द्वारा नयी सचाइया सामने आयी है कि पवित्र और सद्भावना पूर्ण भावनाओं के द्वारा पौधों को विकसित किया जा सकता है। खेती को बढ़ाया जा सकता है। फूल को और अधिक विकसित किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में पूर्ण चेतनाशील व्यक्ति को निर्मल और सद्भावनापूर्ण चेतना के द्वारा क्या विकसित नहीं किया जा सकता? क्या वह निरा पत्थर है? पत्थर को भी पवित्र भावनाओं से चैतन्य जैसा किया जा सकता है। जब बड़ी चट्टान को उठाना होता है तब पाँच-सात आदमी उस चट्टान के प्रति समर्पित होकर, सकल्पशक्ति के सहारे उसे उठा देते हैं।

विनम्रता, मृदुता, हर किसी को पिघाल देती है। आप किसी के प्रति सद्भावना करें, प्रेमपूर्ण भावना करें, वह पिघल जाता है। गाय अधिक दूध देने लग जाती है, वृक्ष अधिक फल-फूल देने लग जाते हैं और लताएँ अपनी दिशा बदल देती हैं। एक ईसाई महिला ने एक प्रयोग किया। उसने कुछ पौधे लगाए। किन्तु एक लता उन पर छा जाती, उन पौधों को ढंक देती। पौधों को पनपने का मौका ही नहीं मिलता। एक दिन महिला उस लता के पास गयी और विनम्र स्वर में बोली—‘लता! मुझे दुःख है कि तुझे काटना पड़ेगा। मुझे खेद है! तू मुझे क्षमा करना।’ उस महिला ने पौधे पर छा जाने वाली लता के भाग को काट डाला। फिर लता को सुझाव दिया कि तुम अमुक दिशा में बढ़ती जाओ। कुछ दिनों बाद देखा कि उस लता ने अपना मार्ग बदल डाला और दूसरी दिशा में बढ़ना प्रारम्भ कर दिया। जब लता भी विनम्र बात सुन लेती है, पौधा भी सुन लेता है, तब आदमी हमारी भावना क्यों नहीं सुनेगा? हमारी मृदुता को वह न समझे, यह कैसे हो सकता है? किन्तु हमने यह रूढ़ धारणा बना ली है कि आदमी पर मृदुता से शासन नहीं किया जा सकता। इस धारणा से मानवीय सम्बन्धों में कटुता आयी है। एक आदमी दूसरे आदमी को शत्रु या पराया मानता चला जा रहा है।

सरस जीवन की प्रक्रिया—मृदुता

जीवन की सफलता का सूत्र है—सरसता। मृदु व्यवहार जीवन की सरसता का सूचक है। जिसका व्यवहार कठोर होता है, उसका जीवन सरस नहीं हो सकता। वह स्वयं भी सरस नहीं हो सकता और दूसरों में भी सरसता नहीं भर सकता। जिसका व्यवहार मृदु होता है वह स्वयं सरस होता है और दूसरों में भी सरसता भरता है।

आचार्य भिक्षु के समय की बात है। मुनि भिक्षा लेकर आए। भिक्षा दिखाई। एक पात्र में चने की दाल और मूग की दाल मिश्रित थी। आचार्य भिक्षु ने मुनि से कहा, 'दोनों दालों को मिलाकर क्यों लाये? अलग-अलग पात्र में लाना चाहिए।' मुनि ने सहजभाव से उत्तर दिया, 'दाल दाल होती है। क्या अन्तर आता है। साथ ले आया।' आचार्य भिक्षु ने कहा, 'चने की दाल बीमार को नहीं दी जा सकती। मूग की दाल बीमार को दी जा सकती है। तुमने गलती की है।' भिक्षु ने उसे उलाहना दिया।

मुनि को बात खटक गयी। वे भोजन न कर, सो गए। भिक्षु भोजन मंडली में बैठे। जाधु को उपस्थित न देखकर पूछताछ की। पता चला कि वे सो रहे हैं। भिक्षु व्यवहार-पटु थे। मनोवैज्ञानिक थे। उन्होंने मुनि के मन को पढ़ा और जोर से पुकारा, 'अरे! सोते-सोते दोप मेरा देख रहा है या अपना?' इतना सुनते ही मुनि का गुस्सा शांत हो गया। वे उठे, बाहर आए, भिक्षु को वंदना कर बोले, 'दोप तो अपना ही देख रहा था।' वस, सारा वातावरण सजीव हो गया।

आचार्य भिक्षु के शब्दों ने उसमें सरसता भर दी। मुनि सरसता से अभिभूत हो गए। सरसता वही भर सकता है जिसके जीवन-व्यवहार में सरसता हो। सरसहीन व्यक्ति का व्यवहार मृदु नहीं हो सकता। वह कभी दूसरों को सरस नहीं बना सकता। मैत्री सरसता का घटक है।

जीवन-विकास के सूत्रों की यह संक्षिप्त चर्चा है। जीवन को सफल बनाने के लिए हम जीवन को विस्तार दे, जीवन में छाया उपलब्ध करे, सौरभ और सरसता को प्राप्त करे। ऐसा होने पर जीवन-वृक्ष ऐसा सरस बन जाएगा कि वह आसपास को सुरभिमय बना सकेगा और प्रत्येक व्यक्ति रस से आप्लावित हो सकेगा।

मैत्री की आराधना : शक्ति की आराधना

शक्ति के बिना मैत्री नहीं हो सकती। मैत्री की आराधना का अर्थ है—शक्ति की आराधना। सहिष्णुता एक शक्ति है। शक्ति की जब तक उपासना नहीं होती, मैत्री का भाव स्थायी नहीं हो सकता। दूसरी बात है, शक्ति के बिना क्लुपता का निरसन भी नहीं हो सकता। कमजोर आदमी दिन में सौ बार मैत्री का संकल्प करता है और शत्रुता के भाव को मन से निकाल देता है। फिर परिस्थिति आती है और उसके चित्त पर शत्रुता का भाव छा जाता है। यह चित्त का आकाश कभी निर्मल नहीं होता। उसको निर्मल करने के लिए सहिष्णुता की शक्ति चाहिए, निर्मलता की शक्ति चाहिए।

प्रमोद भावना

प्रमोद का अर्थ है—प्रसन्नता । जो स्वयं में प्रसन्न नहीं होता, प्रमोद भावना को समझना उसके लिए कठिन होता है । जो अपना मित्र बनता है, वही प्रमोद-प्रसन्न रह सकता है । जिसकी अपने में प्रसन्नता है उसकी सर्वत्र प्रसन्नता है । वह अप्रसन्नता को देखता नहीं । अपने से जो राजी नहीं है, वह दूसरो के दोष देखता है, दूसरो की प्रसन्नता-विशिष्टता से ईर्ष्या करता है । दूसरो के गुणों को देखकर व्यक्ति स्वयं को प्रमोद भावना के द्वारा कितना ही भावित करे, किन्तु ईर्ष्या की ग्रंथि खुलनी कठिन है, भले ही कुछ देर के लिए मन को तृप्त करले । जिसे ईर्ष्या से मुक्त होना है उसे सतत प्रसन्नता का जीवन जीना चाहिए । यह कोई असम्भव नहीं है । जो कुछ प्राप्त है, उसमें सदा प्रसन्न रहे । अतृप्ति को पास फटकने न दे । जैसे-जैसे हम अपने से राजी होते जाएंगे, कोई वासना नहीं रहेगी । तब सहज ही दूसरो की विशेषताएं या अविशेषताएं हमारे लिए कोई महत्वपूर्ण नहीं होगी । विशेषताएं जहां प्रसन्नता के लिए होगी वहां अविशेषताएं करुणा उत्पन्न करेगी । जैसे एक व्यक्ति विकास के चरम पद को पा सकता है, वैसे दूसरा भी पा सकता है, किन्तु वह अपने को गलत दिशा में नियोजित कर रहा है इसलिए करुणा का पात्र है । स्वयं में प्रसन्न रहना सीखें, फिर दूसरो से अप्रसन्नता भी नहीं आयेगी और दूसरो के गुणों के उत्कर्ष से अप्रसन्नता भी नहीं होगी ।

गुणों का मूल्यांकन

आचार्य ने अभ्यर्थना की-प्रभो ! गुणी मनुष्यों के प्रति मेरी प्रमोद भावना जागृत हो । जो मुझसे ज्यादा गुणवान् है, जो मुझसे ज्यादा क्षमता-वान् है, उनके प्रति मन में प्रमोद जागे, ईर्ष्या की भावना न आए ।

ईर्ष्या बहुत बड़ी बीमारी है । यह व्यापक रोग है । साधु-संत भी इससे अछूते नहीं हैं । जब एक साधु का यश बढ़ता है, महत्व और शोभा बढ़ती है, उस समय प्रमोद या हर्ष प्रदर्शित करना बहुत कठिन हो जाता है । दूसरे के मन में तत्काल यह भावना जागती है कि किन उपायों से इसके यश को और महत्व को धूलिसात् करू । बहुत भयंकर रोग है ईर्ष्या का । इससे विरले ही वच पाते हैं । ईर्ष्या की चिकित्सा अध्यात्म से ही हो सकती है । जो सच्चमुच्च आध्यात्मिक रस में ओत-प्रोत है वे गुणवान् व्यक्ति के प्रति प्रमोद प्रदर्शित कर अपने आत्मगुणों का जागरण करते हैं । गुणी के गुणों का

निःस्वार्थ भाव से मूल्यांकन करना, दूसरों के समक्ष उन्हें अभिव्यक्ति देना, साधना-लभ्य उपलब्धि है। हर व्यक्ति ऐसा कर नहीं सकता।

अभी कुछ ही समय पूर्व मुझे युवाचार्य पद पर मनोनीत किया गया। अनेक ऊहापोह हुए। मेरे सहपाठी और साथी मुनि बुद्धमलजी ने जिस भाव-भाषा में प्रमोद भावना व्यक्त की, उससे आचार्यश्री और स्वयं मैं—दोनों गद्गद् थे। इनके भावों को सुनकर आचार्यश्री को बड़ा हर्ष हुआ और मुझे भी बड़ी प्रसन्नता हुई। ऐसी भावना वही व्यक्ति प्रदर्शित कर सकता है जिसमें कुछ गंभीरता होती है, साधना की ऊंचाई होती है। अन्यथा ऐसी भावना निकलती नहीं। जानते सब हैं कि हमारे संघ की एक सुनिश्चित व्यवस्था है कि आचार्य ने जिस मुनि को अपना उत्तराधिकारी नियुक्त कर दिया, भावी आचार्य घोषित कर दिया, फिर कोई राजी हो या नाराज, उसे स्वीकार करना ही पड़ता है। मर्यादा को जानना सरल है, पर प्रत्येक व्यक्ति के अन्तर्मन की मर्यादा कुछ और ही होती है। वह अपनी-अपनी वृत्ति पर निर्भर होती है।

ईर्ष्या जटिलतम मानसिक उलझनों में से एक है। आदमी अकारण ही दुःखी बन जाता है। ईर्ष्या से मानसिक तनाव बढ़ता है। आदमी अनेक दुःख मोल ले लेता है।

आचार्य का आत्म-निवेदन है, 'प्रभो ! गुणी जनो के प्रति मेरे मन में आदर की भावना जागे, प्रमोद की भावना जागे और मैं यह सोच सकूँ कि इन्होंने पुरुषार्थ कर अपनी क्षमताएं अर्जित की हैं, अपना विकास किया है। मैं भी ऐसा प्रयत्न कर इन क्षमताओं को अर्जित करूँ।''

समानता का दर्शन

ईर्ष्या उस व्यक्ति के मन में पैदा होती है जिसे अधिक आत्मिक समानता में विश्वास नहीं होता। जो मानता है कि हर आत्मा समान है, हर आत्मा में अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त आनन्द और अनन्त शक्ति है, हर आत्मा को विकास करने का अधिकार है और हर आत्मा उसका विकास कर सकती है, वह व्यक्ति दूसरे का विकास देखकर ईर्ष्यालु नहीं होता किन्तु प्रसन्न होता है। ईर्ष्या नास्तिकता का चिह्न है। क्या आत्मनिष्ठ व्यक्ति आत्म-विकास पर एकाधिकार मान सकता है ?

दूसरे के विकास को नकारने का अर्थ गुणों की श्रेष्ठता को नकारना है। यदि गुणों की अच्छाई में हमारा विश्वास है तो वे गुण किसी में भी प्रकट हुए हो, हमारे लिए अभिनन्दनीय हैं। इस चिन्तन की पुष्टि से मानसिक हर्ष निश्चिद्र और अव्यवच्छिन्न बन जाता है। दूसरे की विशेषता देखी तो प्रमोद की भावना जागी, हर्ष की भावना जागी; कभी कोई हीनता का अनुभव नहीं

हुआ और अपने पुरुषार्थ की ओर ही ध्यान गया। यह हंसने वाली चेतना है। समस्या में से समाधान खोजने वाली चेतना या दुःख में सुख खोजने वाली चेतना है। ऐसे लोग भी बहुत मिलते हैं जो इस चेतना का विकास कर लेते हैं और निरन्तर सुख में रहते हैं, दुःख का अनुभव नहीं करते। अज्ञानी मनुष्य के लिए यह संसार समुद्र जहर से भरा हुआ है और प्रमोद भावना वाले मनुष्य के लिए यह संसार समुद्र अमृत से भरा हुआ है। अमृत ही अमृत है उसके लिए। एक के लिए जहर और एक के लिए अमृत।

करुणा भावना

करुणा मैत्री का प्रयोग है । जिसका सब जगत् मित्र है, उसकी करुणा भी जागतिक हो जाती है । उस करुणा का सम्बन्ध पर-सापेक्ष नहीं होता । वह भीतर का एक बहाव है जो प्रतिपल सरिता की धारा की तरह प्रवाहित रहता है । महावीर, बुद्ध, जीसस आदि संत इसके अनन्यतम उदाहरण हैं । महायान बौद्ध कहते हैं—बुद्ध का निर्वाण हुआ । वे निर्वाण के द्वार पर रुक गये । कहा—भीतर आओ । बुद्ध कहते हैं—जब तक समस्त प्राणी दुःख से मुक्त नहीं होते तब तक मैं भीतर कैसे आ सकता हूँ ? प्रेम का हृदय-सागर जब छलछला जाता है तब करुणा की ऊर्मियाँ तट पर टकराने लगती हैं । जितने भी संत बोले हैं, वे सब प्रेम-मैत्री के मूर्त रूप थे और वह प्रेम करुणा के माध्यम से वाणी के द्वारा बाहर बहा है ।

अमेरिकन विचारक हेनरी थारो से एक व्यक्ति मिलने के लिये आया । हाथ मिलाया और तत्क्षण हेनरी ने हाथ छोड़ दिया । कहा—यह हाथ जीवन्त नहीं है, मृत है । इसमें प्रेम, करुणा, सौहार्द, सहानुभूति नहीं है । यह उदात्त प्रेम की सूचना है । करुणा, सौहार्द आदि गुण मनुष्य की आन्तरिक चेतना की शुद्धि का प्रतिनिधित्व करते हैं ।

हजरत उमर ने एक व्यक्ति को किसी प्रान्त का गवर्नर नियुक्त किया । नियुक्ति पत्र लिखा और आवश्यक सूचना दी । इतने में एक छोटा बच्चा आ गया, हजरत उसे प्रेम करने लगे । उसने कहा, 'मेरे दस बच्चे हैं, किन्तु मैंने इतना प्रेम और इस प्रकार आलाप-सलाप कभी नहीं किया ।' हजरत ने वह नियुक्ति-पत्र वापस लेकर फाड़ते हुए कहा—'जब तुम अपने बच्चों से भी प्रेम नहीं कर सकते, तब प्रजा से प्रेम की आशा मैं कैसे करूँ ?'

एक संत के पास एक व्यक्ति संन्यासी बनने आया । संत ने पूछा—'क्या तुम किसी से प्रेम करते हो ?' उसने कहा..... 'आप क्या बात कर रहे हैं ? मेरा किसी से प्रेम नहीं है ।' संत ने कहा—'तब मुश्किल है । अगर प्रेम हो तो उसे व्यापक बनाया जा सकता है, किन्तु है ही नहीं, तब मैं क्या करूँ ?' प्रेम, करुणा, सहानुभूति ये अन्तस्नल के सूचना-संस्थान हैं । दुःखी, पीड़ित, त्रस्त व्यक्ति को देखकर जो करुणा का भाव जागृत होता है वह यह सूचना देता है कि आपका चित्त कोमल, मृदु और प्रेम से शून्य नहीं है । उसी करुणा को आत्मा से जोड़ना है, दुःख के कारणों को मिटाना है, जिससे अनन्त करुणा का जन्म हो सके ।

सुदूर क्षितिज में बिजली का कौधना देखकर हमें बादलों के अस्तित्व का बोध हो जाता है। इसी प्रकार अन्तःकरण में करुणा का प्रवाह देखकर हम जान पाते हैं कि अमुक व्यक्ति में सत्य की जिज्ञासा है। उसे सत्य का कुछ साक्षात् हुआ है और उसका दृष्टिकोण समीचीन है। क्रूरता का विसर्जन किए बिना कोई भी आदमी सत्य की दिशा में गतिशील नहीं हो सकता। इस अनुभूति की तीव्रता के द्वारा मनुष्य में करुणा का संस्कार सुदृढ़ हो जाता है।

आचार्य की अभ्यर्थना है, 'प्रभो ! दुःख पाने वाले प्राणियों के प्रति मेरे मन में करुणा की भावना जागे।' आदमी में क्रूरता होती है, निर्दयता होती है। उसमें दूसरों के प्रति सहानुभूति की भावना नहीं रहती। मुझे आश्चर्य होता है जब मैं देखता हूँ कि आदमी धार्मिक भी है और क्रूर भी है। धार्मिकता और क्रूरता—दोनों साथ-साथ नहीं चल सकती। अनेक धार्मिक कहलाने वालों को इतना क्रूर देखा है कि उनको धार्मिक कहने में हिचक होती है। वह छोटी के साथ क्रूर व्यवहार करने में ही अपना बड़प्पन मानते हैं।

नैतिकता का आधार—करुणा

कल ही एक भाई ने पूछा था—नैतिकता का आधार क्या है ? नैतिकता का आधार है—करुणा। हमारी दो वृत्तियाँ हैं—एक है क्रूरता की वृत्ति और दूसरी है करुणा की वृत्ति। करुणा का सम्बन्ध है सवेदनशीलता से। मनुष्य जितना सवेदनशील होता है, उतनी करुणा उसमें जागती जाती है। मनुष्य जितना असवेदनशील होता है, उतनी ही क्रूरता बढ़ती जाती है।

मेरे सामने एक प्रश्न आया कि क्या ध्यान के अभ्यास के द्वारा पुलिस-कर्मियों को पराक्रमहीन एवं शौर्यहीन बनाना चाहते हैं ? मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। मैं पूछना चाहता हूँ, क्या शौर्य और क्रूरता एक ही है ? नहीं, दोनों में बहुत बड़ा अन्तर है। शौर्य भिन्न वस्तु है और क्रूरता भिन्न वस्तु है। रात और दिन में जितना अन्तर है उससे भी अधिक अन्तर है क्रूरता और शौर्य में। शौर्य पराक्रम है। उसे न्यून करने की बात ही प्राप्त नहीं होती। पराक्रम को बढ़ाया जा सकता है। उसका विकास किया जा सकता है। उसका विकास वांछनीय है। क्रूरता अमानवीय दृष्टिकोण है, राक्षसी कार्य है। उसे कम करना जरूरी है।

एक संस्कृत कवि ने कहा है—

‘विधा विवादाय घनं मदाय,
शक्तिः परेषां परपीडनाय ।
खलस्य साधोः विपरीतमेतत्,
ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय ॥’

विद्या विवाद के लिए, धन अहंत्तुष्टि के लिए और शक्ति दूसरों को पीड़ित करने के लिए—ये तीन वाते हैं। दुष्ट व्यक्ति के लिए ये तीनों प्राप्त हैं और सज्जन व्यक्ति के लिए ये तीनों विपरीत रूप में होती हैं। उसके लिए विद्या विवाद के लिए नहीं, ज्ञान के लिए होती है। उसके लिए धन अहंकार का कारण न बनकर दान का कारण बनता है और शक्ति का उपयोग दूसरों को पीड़ित करने के लिए नहीं किन्तु दूसरों की रक्षा के लिए होता है। वह क्रूर नहीं होता। उसमें करुणा का अजस्र स्रोत बहता रहता है।

क्रूरता की समस्या : करुणा का समाधान

क्रूरता का सबसे बड़ा कारण है—लोभ, धनार्जन की अति आकांक्षा या संग्रह की वृत्ति। प्रश्न है कि क्या क्रूरता को मिटाया जा सकता है? क्या इसका विसर्जन किया जा सकता है? क्या इसका कोई उपाय है? हम समस्या को जानते हैं। हमें उसके निराकरण को भी जानना होगा। समस्या का अन्त तब तक नहीं होता जब तक हम उसके निराकरण का सही उपाय नहीं जानेगे। समस्या है तो उसके निराकरण का उपाय भी है। उपाय वही होता है जो मूल को छूता है। सहायक कारण अनेक हो सकते हैं, पर उनसे मूल समस्या का अन्त नहीं होता। समस्या का अन्त तभी होता है जब सही उपाय हस्तगत हो जाता है।

रास्ते में प्यास से व्याकुल होने पर शिवाजी के गुरु रामदास ने प्यास मिटाने के लिए खेत से एक गन्ने का टुकड़ा तोड़ा। तोड़ते ही किसान ने रामदास को ढण्डे से पीटा। गुरु को ढण्डे से पीटे जाने पर शिवाजी का क्रुद्ध होना स्वाभाविक था। लेकिन रामदास ने रहस्य को समझते हुए कहा—‘तुम्हें धात समझ में नहीं आयी। कोई गूढ़ रहस्य नहीं है। देखो, यह किसान गरीब है। यदि यह गरीबी से ग्रस्त नहीं होता तो ऐसा व्यवहार कभी नहीं करता। इसने गरीबी के कारण ही ऐसा व्यवहार किया है। यदि इसकी अपराध-वृत्ति को मिटाना है तो इसकी गरीबी को मिटाना होगा। इसे पांच धीघा जमीन और दे दो, फिर यह ऐसा व्यवहार कभी नहीं करेगा।’

यह है समस्या का समाधान और यह है समस्या का सम्यक् उपाय। हम मूल कारण की खोज नहीं करते और मूल कारण को खोजे बिना समस्या का भी समाधान नहीं हो सकता। क्रूरता की समस्या का मूल है—अमानवीय दृष्टि-कोण, फिर चाहे वह लोभ के रूप में अभिव्यक्त हो या संग्रहवृत्ति के रूप में विकसित हो। इसको मिटाने का एक मात्र उपाय है—मानवीय दृष्टिकोण का विकास। इसे ही प्राचीन भाषा में आत्मौपम्यदृष्टि कहा गया है। इसका अर्थ है प्रत्येक प्राणी को अपने समान समझना। आधुनिक भाषा में यही है

मानवीय दृष्टि । इसका फलित है कि प्रत्येक व्यक्ति में चेतना जागे कि 'सब मेरे जैसे ही मनुष्य है । हम सब एक ही हैं । मैं भी मनुष्य हूँ । वह भी मनुष्य है । मुझे मनुष्य को मनुष्य की दृष्टि से देखना चाहिए ।'

इस दृष्टि का विकास बहुत जरूरी है आज सामाजिक जीवन में । जब तक इस दृष्टि का विकास नहीं होगा तब तक क्रूरता समाप्त नहीं होगी, व्यवहार नहीं बदलेगा । आदमी दूसरे आदमी के प्रति बहुत क्रूर व्यवहार कर लेता है । मिल मालिक मजदूर के प्रति, सेठ कर्मचारी के प्रति, अफसर अपने अधीनस्थ व्यक्तियों के प्रति क्रूर व्यवहार करता है । सर्वत्र क्रूर व्यवहार देखा जाता है । इसका कारण है—बडप्पन और छुटपन का मनोभाव । यह मान लिया गया है कि एक बड़ा है, एक छोटा है । बड़ा छोटे के प्रति क्रूर व्यवहार कर सकता है, मानो कि यह मान्यता-प्राप्त स्थिति है । यहां का आदमी पशुओं के प्रति भी क्रूर व्यवहार करता है । जिस गाय से दूध लेना है आदमी उसी को पीट देता है । ऐसा पीटता है कि गाय आगे-आगे दौडती है और आदमी उस पर लाठियां बरसाता हुआ पीछे-पीछे दौडता चला जाता है । जिस गाय से दूध लेना है उस गाय को पीटने से दूध कहां रहेगा ? दूध सूख जाएगा । दूध भी प्रेमपूर्ण व्यवहार किए बिना नहीं मिलता । जिन लोगों ने यह समझ लिया है कि गाय के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करने से अधिक दूध देगी, उन्होंने पशुओं के रहन-सहन की सुन्दरतम व्यवस्था की है । उनके रहने के लिए मकान बनाये हैं । वहां पखे चलते हैं । वहां कहीं-कहीं वातानुकूलित मकान हैं । रेडियो बजते हैं । संगीत की स्वर-लहरियां थिरकती हैं । इस वातावरण में रहने वाली गायें अधिक दूध देती हैं । जिन गायों के प्रति क्रूर व्यवहार होता है, जिनको पीटा जाता है, गालियां दी जाती हैं, तिरस्कार किया जाता है उनका दूध धीरे-धीरे सूख जाता है ।

हर प्राणी प्रेमपूर्ण व्यवहार चाहता है । वैज्ञानिकों ने वनस्पति जगत् पर प्रयोग कर यह सिद्ध कर दिया कि जिन पौधों को प्रेमपूर्ण भावना से पानी सींचा जाता है, वे पौधे अधिक विकसित होते हैं । जिन पौधों को उपेक्षा वृत्ति से पानी सींचा जाता है, वे कुम्हला जाते हैं । पानी वही है, सींचने वाला भी वही है, कोई रासायनिक परिवर्तन नहीं है, किन्तु भावनात्मक परिवर्तन के द्वारा एक दिशा के पौधे बढ गए और दूसरी दिशा के पौधे मुरझा गए । जिनको आवेश में, क्रोध की स्थिति में पानी दिया गया, वे मुरझा गये और प्रेमपूर्ण भावना से सिंचन मिलने वाले पौधे बहुत बढ गए ।

हम प्राणी से काम भी लेना चाहते हैं और क्रूरता भी करते चले जाते हैं । यह प्रतिकूल आचरण है । दुनिया का नियम है कि प्रेमपूर्ण व्यवहार से दूसरे से अधिक काम लिया जा सकता है, जीवन में सफल हुआ जा सकता

है, अधिक सहयोग लिया जा सकता है, परन्तु अभी तक मानवीय दृष्टिकोण जितना विकसित होना चाहिए उतना विकसित नहीं हुआ है। इसमें दोषी सभी है। हम किसी एक को दोषी नहीं बता सकते। एक मिल मालिक अपने मजदूरों के प्रति क्रूरतापूर्ण व्यवहार करता है तो मजदूर भी दूसरों के प्रति वैसा ही व्यवहार करते हैं। एक बड़ा अफसर अपने अधीनस्थ छोटे अफसरों के प्रति क्रूरता का व्यवहार करता है तो वे छोटे अफसर अपने अधीनस्थ व्यक्तियों के प्रति वैसा ही व्यवहार करते हैं। जिस किसी के पास थोड़ी भी सत्ता है, शक्ति है, वह क्रूरता का व्यवहार न करे, यह नहीं देखा जाता। सब दोषी है। कोई भी दोष-मुक्त नहीं है। सत्ता न मिले, कुर्मी न मिले; तब तक सब ठीक है, नम्र है। जब सत्ता हस्तगत हो जाती है, फिर न जाने क्यों नारा व्यवहार बदल जाता है, नम्रता समाप्त हो जाती है, क्रूरता का व्यवहार हो जाता है, बडप्पन की भावना पनपती है और फिर वह सबको प्रतिद्विष्ट मानता है।

एक हाकिम था। उसके पास एक चारण का केम आया। हाकिम ने निर्णय सुना दिया। चारण को लगा कि न्याय नहीं हुआ है। वह कवि तो था ही। उसने तत्काल एक कवित्त कह सुनाया—

‘सुण हाकिम संग्राम!, आंधो मत हो यार।

औरों के दो चाहिजे, थारे चाहिजे चार ॥’

‘हाकिम संग्रामसिंह! तुम सत्ता में अन्धे मत बनो! सुनो, और व्यक्तियों के लिए दो आखे पर्याप्त हैं पर तुम न्याय की कुर्सी पर बैठे हो, तुम्हारे चार आखे चाहिए। दो आखे बाहर को देखने के लिए और दो भीतर को देखने के लिए।

जब सत्ता आती है तब आदमी अन्धा हो जाता है। वह न्याय के स्थान पर अन्याय अधिक करता है। सत्ता और शक्ति का दुरुपयोग न हो, धन और शक्ति का दुरुपयोग न हो तो मानना चाहिए कि मानवीय दृष्टिकोण का विकास हुआ है। तब समझना चाहिए कि करुणा की ज्योति, करुणा की दीपशिखा प्रज्वलित हुई है। यह होने पर ही अन्याय मिट सकता है, आदमी को आदमी समझकर न्यायपूर्ण व्यवहार हो सकता है। यह निश्चित है कि किसी के पास पैसा कम हो, किसी के पास पैसा अधिक हो, किसी के पास अधिकार अधिक हो और किसी के पास कम अधिकार हो, यह भेद बुद्धि और शक्ति के तारतम्य पर आधारित है। यह होता है। कभी ऐसा नहीं होता कि सबसे बुद्धि और शक्ति समान हो। तर्तमता बनी रहती है। पर अन्ततः आदमी आदमी है। यदि यह तथ्य अनुभूत होता है तो आदमी की संवेदनशीलता बढ़ती है और तब समस्याओं का समाधान हो सकता है।

सामाजिक स्वास्थ्य का सूत्र है—करुणा। जीवन में करुणा का विकास

हो, संवेदनशीलता जाने और मनुष्य प्राणी लगत् के प्रति करुणार्द्र बना रहे । ऐसा होने पर ही क्रूरता समाप्त हो सकती है ।

करुणा का अजस्र स्रोत

वर्षा ने विदा ले ली । शरद् का प्रवेश-द्वार खुल गया । हरियाली का विस्तार कम हो गया । पथ प्रशस्त हो गए । भगवान् महावीर अस्थिक-ग्राम से प्रस्थान कर मोराक सन्निवेश पहुंचे । बाहर के उद्यान में ठहरे ।

उस सन्निवेश में अच्छदक नामक तपस्वी रहते थे । वे ज्योतिष, वशीकरण, मन्त्र-तन्त्र आदि विद्याओं में कुशल थे । एक अच्छदक की वहा बहुत प्रसिद्धि थी । जनता उसके चमत्कारों में बहुत प्रभावित थी ।

उद्यानपालक ने देखा कोई तपस्वी ध्यान किए खड़ा है । उसने दूसरे दिन फिर देखा कि तपस्वी वैसे ही खड़ा है तो उसके मन में श्रद्धा जाग गई । उसने सन्निवेश में लोगों को सूचना दी । लोग आने लगे । भगवान् ने ध्यान और मौन का क्रम नहीं तोड़ा । फिर भी लोग आते और कुछ समय उपासना कर चले जाते । वे भगवान् की ध्यान-मुद्रा पर मुग्ध हो गए । भगवान् की सन्निधि उनके शान्ति का स्रोत बन गई ।

सन्निवेश की जनता का भुकाव भगवान् की ओर देख अच्छदक विचलित हो उठा । उसने भगवान् को पराजित करने का उपाय सोचा । वह अपने समर्थकों को साथ ले भगवान् के सामने उपस्थित हो गया ।

भगवान् आत्म-दर्शन की उस गहराई में निमग्न थे, जहां जय-पराजय का अस्तित्व ही नहीं है । अच्छदक तपस्वी का मन जय-पराजय के भूले में भूल रहा था । वह बोला, 'तरुण तपस्वी ! मौन क्यों खड़े हो ? यदि तुम जानी हो तो मेरे प्रश्न का उत्तर दो । मेरे हाथ में यह तिनका है । यह अभी टूटेगा या नहीं टूटेगा ?' इतना कहने पर भी भगवान् का ध्यान भग नहीं हुआ ।

सिद्धार्य भगवान् का भक्त था । वह कुछ दिनों से भगवान् की सन्निधि में रह रहा था । अतिशय जानी था । उसने कहा, 'अच्छदक ! इतने सीधे प्रश्न का उत्तर पाने के लिए भगवान् का ध्यान भग करने की क्या आवश्यकता है ? इसका सीधा-सा उत्तर है । वह मैं ही बता देता हू । यह तिनका जड़ है । इसमें अपना कर्तृत्व नहीं है । अतः तुम इसे तोड़ना चाहो तो टूट जाएगा और नहीं चाहो तो नहीं टूटेगा ।' उपस्थित जनता ने कहा, 'अच्छदक इतनी सीधी-सरल बात को भी नहीं जानता तब गूढ़ तत्त्व को क्या जानता होगा ?' जन-मानस में उसके आदर की प्रतिमा खंडित हो गई । साथ-साथ उसके चिन्तन की प्रतिमा भी खंडित हो गई । उसने सोचा था—महावीर कहेंगे कि तिनका टूट जाएगा तो मैं इसे नहीं तोड़ूंगा और वे कहेंगे कि नहीं

टूटेगा तो मैं इसे तोड़ दूंगा। दोनों ओर उनकी पराजय होगी। किन्तु जो महावीर को पराजित करने चला था, वह जनता की संसद में स्वयं पराजित हो गया।

अच्छंदक अवसर की खोज में था। एक दिन उसने देखा, भगवान् अकेले खड़े हैं। वह भगवान् के निकट आकर बोला 'मंते ! आप सर्वत्र पूज्य हैं। आपका व्यक्तित्व विशाल है। मैं जानता हूँ महान् व्यक्ति क्षुद्र व्यक्तियों को ढांकने के लिए अवतरित नहीं होते। मुझे आशा है, कि भगवान् मेरी भावना का सम्मान करेंगे।

इधर अच्छंदक अपने गाव की ओर लौटा, उधर भगवान् दाचाला की ओर चल पड़े। उनकी करुणा ने उन्हें एक क्षण भी वहाँ रुकने की स्वीकृति नहीं दी।

भगवान् महावीर करुणा के अजस्र स्रोत थे।

उपेक्षा भावना

अनुकूल और प्रतिकूल—दोनों ही स्थितियों में सर्वत्र सम रहना 'उपेक्षा' है। साधक को न पदार्थों से जुड़ना है और न विछुड़ना है। पदार्थ पदार्थ है। उसमें राग-द्वेष नहीं है। राग-द्वेष है अपने भीतर। जब आदमी किसी से जुड़ता है तो राग और विछुड़ता या घृणा करता है तो द्वेष आता है। साधक को जहाँ कहीं भी राग और द्वेष दिखाई दे, तत्काल उनकी उपेक्षा कर अपने भीतर चला जाये। यह जैसे पदार्थों के साथ होता है, वैसे व्यक्ति के व्यक्तित्व, रूप, विशिष्ट कौशल आदि पर भी होता है। भिक्षु वक्कलि बुद्ध के रूप पर इतना मुग्ध हो गया, वस, उसे ही निहारता रहता। बुद्ध ने कहा—क्या है वक्कलि मेरे इस शरीर में ? जैसा हाड़, मांस, रक्त आदि तुम्हारे शरीर में है, वैसा ही इसमें है। रूप को देखना है, तो बुद्ध के धर्म-कार्य का रूप देखो। जो धर्म को देखता है वह मुझे देखता है। यह भी बन्धन है। आनन्द बुद्ध से बंधे रहे। गौतम महावीर से बंधे रहे। बन्धन का मार्ग सरल है। मनुष्य बन्धन-प्रिय है। पर वह बन्धन छोड़ता है तो दूसरा कहीं न कहीं जोड़ लेता है। उपेक्षा करना कठिन है। उपेक्षा भावना का साधक कहीं किसी भी जड़ और चेतन के साथ बंधता नहीं। वह आने वाले समस्त बन्धनों की उपेक्षा कर तटस्थ भाव से अपने ध्येय में गति करता रहता है।

अब्राहम लिंकन राष्ट्रपति बने। सदन में भाषण देने जब खड़े हुए तब किसी ने व्यंग्य कसा। कहा—आपको याद है, आप चमार के लड़के हैं। लिंकन ने कहा—धन्यवाद, आपने पिता का स्मरण दिलाया और आगे आपसे कहना चाहता हूँ, मेरे पिताजी कुशल चमार थे। मैं इतना कुशल राष्ट्रपति नहीं बन सकूँगा। दूसरी बार फिर कहा—वे जूते बनाते थे। लिंकन विलकुल उत्तेजित नहीं हुए। उसी तटस्थ भाव से कहा—'हा, किन्तु किसी ने भी कोई शिकायत नहीं की। क्या आपको कोई शिकायत है ?'

साधक जब उपेक्षा भावना में निष्णात हो जाता है तब हर्ष और विपाद, सुख और दुःख, सम्मान और अपमान आदि द्वन्द्व सहजतया क्षीण होते चले जाते हैं।

मध्यस्थ भाव की इसीलिए आचार्य ने अभ्यर्थना की है—प्रभो ! जो मेरी निंदा करते हैं, अवज्ञा करते हैं, मुझसे विपरीत व्यवहार करते हैं, मेरी बात नहीं मानते, उन सबके प्रति मेरे मन में मध्यस्थता का भाव जागे। मैं

उनके इन विपरीत आचरणों के प्रति उदासीन रहूँ। उनके प्रति अन्यथा भाव न आए। मैं यही सोचू कि मैंने अपना काम कर लिया। वे सब अपना काम करते हैं, मुझे क्या !

आचार्य सोमदेव ने लिखा है—**समता परमं आचरणम्**। आचार का सबसे बड़ा सूत्र है—समता, साम्यभाव, समानता। यह केवल समाजवाद या साम्यवाद का ही सूत्र नहीं है। यह हर चिन्तन की अच्छाई का सूत्र है कि जहाँ समतापूर्ण मनःस्थिति होती है, वहाँ समाज का विकास होता है और जहाँ समाज की आचारधारा में विपमता होती है, वहाँ समाज का पतन होता है। आचार के परिष्कार का अर्थ है—समता का विकास।

तटस्थता कैसे ?

पूछा गया, तटस्थता कैसे संभव हो सकती है ? मैंने कहा—तटस्थता इन्द्रिय-संवर के द्वारा फलित होती है। जिस व्यक्ति ने इन्द्रिय-संवर साध लिया, वह तटस्थ हो जाता है। जब मन से प्रियता और अप्रियता का भाव समाप्त हो जाता है, तब पदार्थ पदार्थ मात्र रह जाता है, प्राणी प्राणी मात्र रह जाता है। हम कह देते हैं, अच्छी वस्तु के साथ हमारी प्रियता जुड़ती है और बुरी वस्तु के साथ हमारी अप्रियता जुड़ती है। यह भ्रान्ति है। वस्तु रुचिकर लगती है प्रियता के कारण, वस्तु अरुचिकर लगती है अप्रियता के कारण। प्रियता और अप्रियता के संस्कार धुल जाने पर वस्तु वस्तु रहती है, पदार्थ पदार्थ रहता है। क्या यह संभव है कि प्रियता और अप्रियता का भाव समाप्त हो जाए ? बहुत संभव है। यदि हम प्रायोगिक जीवन जीएं तो ऐसा संभव है कि पदार्थ है, प्राणी है, किन्तु प्रियता और अप्रियता का संस्कार समाप्त। प्रश्न होता है—क्या आँखों और कानों को बंद रखें ? क्या इन्द्रियों के दरवाजों को बंद रखें ? जिससे कि यह स्थिति बन जाए। इन्द्रियों के दरवाजों को दीर्घकाल तक बंद नहीं रखा जा सकता। जीवन की लंबी अवधि में, इस दीर्घकालीन यात्रा में यह कभी संभव नहीं है कि आदमी आँख बंद कर बैठ जाए, कानों के पड्डे फाड़ दे। यह कभी संभव नहीं है। इन्द्रियों के द्वार खुले रहेंगे। द्वार खुले रहेंगे, पानी आयेगा पर गंदगी नहीं आएगी। इन्द्रियों का काम है जागना, संवेदन करना, ज्ञान करना। लोगों ने भ्रान्तिवश यह मान लिया है कि इन्द्रियों का काम है—राग-द्वेष करना, प्रियता और अप्रियता करना। यह काम इन्द्रियों का काम नहीं है। आँख का काम मूर्च्छित होना नहीं है। आँख का काम प्रियता-अप्रियता पैदा करना नहीं है। आँख तो ज्ञान की एक धारा है, चैतन्य की एक धारा है। इसमें कैसी प्रियता और कैसी अप्रियता ! ज्ञान और मूर्च्छा के योग को हमने एक मान लिया, यह बहुत बड़ी भ्रान्ति हो गई। ज्ञान की धारा भिन्न है। मूर्च्छा की धारा भिन्न

है। राग और द्वेष की वारा ज्ञान-वारा के साथ जुड़ जाती है और हम दोनों को एक मानकर प्रियता और अप्रियता के भ्रम में फँस जाते हैं।

जब यह भ्रान्ति टूटती है, हमें अपने चैतन्य का अनुभव होता है, तब इन्द्रिय-संवर सहज घटित हो सकता है। वेचारा हरिण दौड़ रहा है मृग-मरीचिका के पीछे। सूरज की किरणें ताल में पड़ती हैं। मृग को लगता है कि वहाँ पानी लहलहा रहा है। वह पानी पीने दौड़ता है। निकट जाने पर वहाँ पानी नहीं मिलता। वहाँ से देखने पर आगे पानी दीखता है। वहाँ जाता है, पर पानी नहीं मिलता। वह इस दौड़धूप में ही प्राण गवा बैठता है।

विवेक की निष्पत्ति—तटस्थता

अस्तित्व की झलक का पहला फल है—विवेक। हमारी चेतना के जागरण की पहली भूमिका है—विवेक। विवेक की निष्पत्ति है—तटस्थता। यह चेतना के जागरण की दूसरी भूमिका है। तटस्थता अर्थात् उपेक्षा। उपेक्षा के दो अर्थ हैं—ध्यान न देना और निकटता से देखना। उप+ईक्षा=उपेक्षा। जो तटस्थ होता है वही निकटता से देख सकता है। पक्षपात में रहने वाला निकटता से नहीं देख सकता। वह प्रिय के प्रति अनुरक्त होगा और अप्रिय के प्रति द्विष्ट होगा। वह एक के प्रति राग करेगा और दूसरे के प्रति द्वेष करेगा। जिसमें झुकाव होता है वह सही अर्थ में निकटता से नहीं देख सकता। वह दूर से ही देखता है। न प्रिय को ठीक से समझ सकता है और न अप्रिय को ठीक से समझ सकता है।

उपेक्षा का एक अर्थ है—ध्यान न देना, अवगणना करना। जो तटस्थ हो जाता है, उसके सामने प्रिय भी आता है, अप्रिय भी आता है किन्तु वह दोनों की उपेक्षा कर, अवगणना कर आगे बढ़ जाता है। उपेक्षा का फल है—समता।

विवेक का फल है—तटस्थता। तटस्थता का फल है—उपेक्षा। उपेक्षा का फल है—समता।

अतीत को क्षीण करने का एकमात्र उपाय है—द्रष्टाभाव का विकास। जिस व्यक्ति ने अपने द्रष्टाभाव को विकसित कर लिया उसने अतीत से अपना पिंड छुड़ा लिया। जिसने द्रष्टाभाव का विकास नहीं किया, उसे अतीत भूत की भाँति सताता रहता है। जब वह ध्यान करने बैठता है तब हजारों प्रकार की वासनाएँ उभर आती हैं। व्यक्ति निराश हो जाता है। सोचता है—ध्यान मेरे वश की बात नहीं है। ध्यान मन की शांति के लिए करता हूँ किन्तु ध्यान करने के लिये बैठते ही मन अशांत हो जाता है। वह निराश व्यक्ति ध्यान को छोड़ देता है। जब तक द्रष्टाभाव का विकास नहीं होता तब तक स्थिति में परिवर्तन नहीं हो सकता। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से

द्रष्टाभाव विकसित होता है। प्रेक्षाध्यान से वह सुस्थिर होता है। हमारी चेतना की ऐसी अवस्था निर्मित हो जाती है कि जो कुछ घटित होता है वह देख जाता है, प्रतिक्रिया नहीं होती। साधक मात्र द्रष्टा रहे, प्रतिक्रिया न करे। द्रष्टाभाव का विकास होते ही प्रतिक्रियाएं पीछे रह जाती है।

प्रेक्षा ही तटस्थता

मध्यस्थता या तटस्थता प्रेक्षा का ही दूसरा रूप है। जो देखता है वह सम रहता है। वह प्रिय के प्रति राग-रजित नहीं होता और अप्रिय के प्रति द्वेषपूर्ण नहीं होता। वह प्रिय और अप्रिय दोनों की उपेक्षा करता है—दोनों को निकटता से देखता है इसलिए वह उनके प्रति सम, मध्यस्थ या तटस्थ रह सकता है। उपेक्षा या मध्यस्थता को प्रेक्षा से पृथक् नहीं किया जा सकता। जो इस महान् लोक की उपेक्षा करता है, उसे निकटता से देखता है, वह अप्रमत्त विहार कर सकता है।

चक्षु दृश्य को देखता है, पर उसे न निर्मित करता है और न उसका फल-भोग करता है। वह अकारक और अवेदक है। इसी प्रकार चैतन्य भी अकारक और अवेदक है। ज्ञानी जब केवल जानता या देखता है तब न वह कर्मबंध करता है और न विपाक में आए हुए कर्म का वेदन करता है। जिसे केवल जानने या देखने का अभ्यास उपलब्ध हो जाता है वह व्याधि या अन्य आगन्तुक कष्ट को देख लेता है, जान लेता है पर उसके साथ तादात्म्य का अनुभव नहीं करता। इस वेदना की प्रेक्षा से कष्ट की अनुभूति ही कम नहीं होती किन्तु कर्म के बंध, सत्ता, उदय और निर्जरा को देखने की क्षमता भी विकसित हो जाती है।

प्रश्न होता है कि किसे देखें ? क्या देखें ? अच्छा-बुरा जो भी आए उसे देखे। क्रोध आए तो उसे भी देखो। मान आए तो उसे भी देखो। वास्तव में जो क्रोध को देखता है, वही मान को देखता है। क्रोध हमारी सबसे स्थूल वृत्ति है। यह सबके समक्ष प्रत्यक्ष होती है। मान छिपा रहता है। प्रकट कम होता है। क्रोध तत्काल प्रकट हो जाता है। क्रोध को देखो, मान को देखो। इसका पूरा चक्र है। देखते-देखते दुःख तक चले जाओ। दुःख को देखना प्रारम्भ करो। उपायों को देखो, हेतुओं को देखो। आतंक को देखो। परिणाम को देखो। क्रोध का परिणाम है—दुःख। दुःख को देखो। सुख को भी देखो। सुख के सवेदनों को देखो। दुःख के स्पन्दों को देखो। जो भी अच्छा या बुरा हो, उसे देखो। श्वास को देखो। शरीर को देखो। समत्व को देखो। तटस्थता को देखो। अन्यदर्शी को देखो। उसको देखो जहां दूसरा कोई नहीं है। चेतना के उस शुद्ध स्वभाव को देखो जहां जानने-देखने के सिवाय कुछ भी नहीं है। वही परम दर्शन है। उसके

आगे कुछ भी नहीं है। देखने में यह भेदरेखा मत खींचो कि इसे देखूंगा और उसे नहीं देखूंगा। अच्छे को देखूंगा। बुरे को नहीं देखूंगा। देखने के क्षेत्र में अच्छा या बुरा कुछ भी नहीं होता। ये विकल्प होते हैं—सोचने-विचारने के क्षेत्र में। जो भी आए देखते रहो। देखते-देखते वह बिन्दु आ जाएगा जहाँ आगे देखना शेष नहीं है। परम आ जाएगा। वहाँ हमारी यात्रा की सम्पन्नता होगी, अनन्य आ जाएगा। तब हम अपने शुद्ध चैतन्य के अनुभव में, ज्ञान और दर्शन की समग्रता में पहुँच जाएंगे। वहाँ केवल जानना देखना ही रहेगा और सब समाप्त। यह यात्रा का अन्तिम बिन्दु है।

समत्व की दूसरी अवस्था है—तटस्थता

समत्व का अर्थ है तटस्थता। तुम तटस्थ रहो। एक ओर मत झुको। इस संसार में कभी कुछ अप्रिय घटित होता है और कभी कुछ प्रिय घटित होता है। कभी वह घटित होता है जो हम चाहते हैं और कभी वह घटित होता है जो हम नहीं चाहते। चाहा भी घटित होता है, अनचाहा भी घटित होता है। अब यदि इसके साथ हमारे मन का चक्का भी घूमता रहेगा तो इतनी उलझनें बढ़ जाएंगी कि अन्ततः आत्म-हत्या के सिवाय कोई विकल्प नहीं बचेगा। एक आदमी का जब मनचाहा होता है तब वह अत्यन्त प्रसन्न रहता है। जब वह देखता है कि विश्व के इस क्षितिज पर अनचाहा भी घटित हो रहा है तब उसका मन उलझनों से भर जाता है। इन उलझनों से पार जाने के लिए वह आत्म-हत्या को कारगर मान बैठता है।

एक सुन्दरी है। फिल्म अभिनेत्री या नर्तकी है। वह अभी यौवन की दहलीज पर है। राष्ट्र या विश्व में उसका सम्मान होता है। वह विश्व-प्रसिद्ध हो जाती है। उसकी अवस्था बदलती है। वह यौवन को पार कर वृद्धावस्था की ओर बढ़ती है। अब उसे लगता है कि उसे कम सम्मान मिल रहा है। उसका आकर्षण कम हो गया है। जो प्रतिष्ठा और प्रसिद्धि प्राप्त थी, वह धीरे-धीरे कम हो रही है। लोगों में जो प्रियता थी, वह कम हो रही है, तब वह सुन्दरी सन्तुलन खो बैठती है और अपने जीवन को समाप्त करने पर तुल जाती है। इस प्रकार अनेक महिलाओं ने आत्म-हत्या कर अपनी जीवन-लीला समाप्त की है। ऐसा क्यों होता है? यह इसलिए नहीं होता है कि पहले जो सम्मान प्राप्त था वह आज नहीं है, जो प्रियता या आकर्षण था वह आज नहीं है। किन्तु यह इसलिए घटित होता है कि मन के साथ एक रागात्मक भाव जुड़ा था, उसकी अब पूर्ति नहीं हो पाती। ऐसी स्थिति में मन को इतनी गहरी ठँस लगती है कि व्यक्ति तिलमिला उठता है, वह अपने आप को सभाल नहीं पाता।

एक व्यक्ति के पास करोड़ों की संपत्ति है। क्या उसके लिए इतनी

संपत्ति उपयोगी है ? नहीं । वह उस संपत्ति को भूमि में गाड़कर रखेगा । क्या उसका कोई उपयोग है ? फिर भी मन में एक रागात्मक भाव जुड़ा हुआ है कि यह मेरा है । यह मेरी संपत्ति है । यह भाव उसे संतोष दे रहा है । उससे मानसिक संतोष मिलता है, मानसिक तृप्ति मिलती है । जिस दिन संपत्ति चली जाती है या उस पर रहा हुआ स्वामित्व छूट जाता है, तब आदमी अस्त-व्यस्त, आकुल-व्याकुल हो जाता है । स्वामित्व छूटने में क्या अंतर पड़ा ? कोई भी अन्तर नहीं पड़ा । वह संपत्ति तो वही की वही पड़ी है । बैसी की बैसी है । केवल स्वामी बदला है । किन्तु मन का वह धागा टूट गया है । अब वह एकांत में या जंगल में जाकर रहने की सोचता है । देश को छोड़ देने की बात सोचता है या शरीर को छोड़ देने की बात सोचता है । यह सब इसलिए होता है कि व्यक्ति में तटस्थता नहीं है । जब व्यक्ति तटस्थ नहीं होता तब वह प्रत्येक परिस्थिति के साथ अपने आपको जोड़ देता है । वह मन को परिस्थिति से अलग नहीं रख पाता । जब समत्व की अवस्था जागती है तब तटस्थता भी जाग जाती है । जो व्यक्ति तटस्थ होता है, वह लाभ-अलाभ, जो भी घटित होता है उसे जान लेता है, उसे देख लेता है, पर उसमें निपट नहीं होता । अपने को उसके साथ नहीं जोड़ता । जान लेता है, भोगता नहीं । जानने वाला न दुःखी होता है और न सुखी होता है । भोगने वाला दुःखी भी होता है और सुखी भी होता है । दोनों भार उसे उठाने पड़ते हैं । समत्व की दूसरी अवस्था है—तटस्थता ।

तटस्थता का फलित—मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य की एक कसीटी है । जो व्यक्ति मन से स्वस्थ होता है वह अच्छा व्यवहार करने वाले के प्रति अच्छा व्यवहार करता है और उस व्यक्ति के प्रति भी अच्छा व्यवहार करता है जो प्रतिकूल व्यवहार करता है । अच्छे के प्रति अच्छा और बुरे के प्रति भी अच्छा । वह ऐसा इसलिए करता है कि यदि सामने वाला व्यक्ति मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ है तो क्या वह भी अस्वस्थ हो जाए ? वमन करने वाले को देखकर क्या स्वयं भी वमन करने लग जाए ? मन की स्वस्थता रखने वाला व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता । प्रतिकूल व्यवहार वही व्यक्ति करता है जो मन से दुर्बल है, मन से अस्वस्थ है । जिन व्यक्तियों ने इस सूत्र का विकास किया है कि 'शठे शाठ्यं सप्ताचरेत्' ईंट का जवाब पत्थर से—'वे व्यक्ति वास्तव में ही मन से रोगी थे । यदि वे स्वस्थ होते तो इस प्रकार के सूत्रों का प्रतिपादन नहीं होता । आवश्यकता यह है कि सामने वाला व्यक्ति यदि मन से दुर्बल है, अस्वस्थ है तो तुम अपने मानसिक स्वास्थ्य का परिचय दो और उसे यह समझने का अवसर दो कि तुम अपने मन से रुग्ण नहीं हो, मन से स्वस्थ हो ।

किसी वस्तु या व्यक्ति के प्रति अनुरक्त होने और उससे भिन्न वस्तु या व्यक्ति के प्रति द्विष्ट होने का अर्थ पक्षपात है। पक्षपात यानी विषमता। राग और द्वेष से होने वाले अन्याय के परिणामों को समझे बिना क्या कोई भी व्यक्ति मानसिक झुकाव से बच सकता है ?

कोई व्यक्ति उन्मार्ग की ओर जा रहा है। उसे सन्मार्ग पर लाने का प्रयत्न करना कर्त्तव्य है, किन्तु बल-प्रयोग के द्वारा उस कर्त्तव्य की पालना नहीं हो सकती। हृदय परिवर्तन का प्रयत्न करने पर भी यदि सामने वाला व्यक्ति उन्मार्ग से विमुख नहीं होता है तो उसके लिए प्रतीक्षा ही की जा सकती है किन्तु क्रोध करके अपने मन को धूमिल और परिस्थिति को जटिल बनाना समुचित नहीं हो सकता। उलझन-भरी परिस्थिति व वातावरण में अपने मानसिक सतुलन को बनाए रखने का अभ्यास करने, न्याय के प्रति दृढ़ निष्ठा होने तथा हृदय-परिवर्तन के सिद्धान्त में आस्था होने से मध्यस्थता का संस्कार सुस्थिर होता है। भगवान् महावीर ने कहा—‘उवेहमाणो अणुवेहमाणं बुया उवेहाहि समियाए’—मध्यस्थभाव रखने वाला व्यक्ति मध्यस्थभाव न रखने वाले से कहे—‘तुम सत्य के लिए मध्यस्थ भाव का आलम्बन लो।’

अनुपेक्षा

कर्त्तव्यनिष्ठा अनुप्रेक्षा

कर्त्तव्यनिष्ठा सदाचार की प्रेरक शक्ति है। अपने कर्त्तव्य के प्रति जागरूक व्यक्ति अकरणीय कर्म से विरत रहता है। जब कभी उसके चरण प्रमाद की ओर बढ़ते हैं, कर्त्तव्य की प्रेरणा उसे वापस मोड़ देती है और वह संतुष्टकल्प कर लेता है।

मानवीय एकता का संघाटक ही कर्त्तव्य हो सकता है। उसकी प्रेरणा समानता है। जाति, रंग, भाषा और राष्ट्रीयता की भिन्नता में भी मानवीय अभिन्नता है। उसे गौण करने का मुख्य हेतु है व्यक्तिगत आकांक्षा और अहम्। अपनी समृद्धि और वृद्धि में जो रस है, वह एक सीमा तक न्याय-संगत हो सकता है। किन्तु जब वह दूसरे को संकट में डालने लगता है तब सर्वमान्य न्याय-संगत धरातल के नीचे उतर जाता है।

अध्यात्म और व्यवहार

अध्यात्म के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार और व्यवहार के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार भिन्न होता है। व्यवहार से मुक्त कोई भी नहीं हो सकता। जो शरीरधारी है वह व्यवहार करता है। व्यवहार के बिना वह जी नहीं सकता, उसका जीवन चल नहीं सकता। किन्तु दोनों का व्यवहार बहुत भिन्न होता है। आचाराग सूत्र का कथन है कि आध्यात्मिक व्यक्ति को अन्यथा व्यवहार करना चाहिए। व्यवहार की भूमिका पर जीने वाला जैसा व्यवहार करता है, वैसा व्यवहार अध्यात्म की भूमिका पर जीने वाले को नहीं करना चाहिए, किन्तु उसे भिन्न प्रकार से व्यवहार करना चाहिए, अन्यथा व्यवहार करना चाहिए।

हम 'अन्यथा' शब्द को समझे, इसके तात्पर्य को समझे। व्यावहारिक व्यक्ति का व्यवहार क्रियात्मक नहीं होता, वह प्रतिक्रियात्मक होता है। वह सोचता है, उसने मेरे प्रति ऐसा व्यवहार किया है तो मैं भी उसके प्रति ऐसा ही व्यवहार करूँ। यह क्रियात्मक व्यवहार नहीं, प्रतिक्रियात्मक व्यवहार है। ऐसे व्यक्ति में कर्त्तव्य की स्वतंत्र प्रेरणा नहीं होती और कर्त्तव्य का स्वतंत्र मूल्य भी नहीं होता। उसका कर्त्तव्य स्व-संकल्प से प्रेरित नहीं होता, वह होता है दूसरे से प्रेरित। वर्तमान के आचार-शास्त्रियों और दार्शनिकों ने आचार के मूल्य की मीमांसा में इस प्रश्न पर बहुत चर्चा की है कि हमारे कर्त्तव्य की प्रेरणा और हमारे कर्त्तव्य का स्वरूप क्या होना चाहिए? प्रसिद्ध दार्शनिक

कांट ने कहा—‘कर्त्तव्य के लिए कर्त्तव्य होना चाहिए, न दया के लिए, न अनुकम्पा के लिए और न दूसरों का भला करने के लिए। ये सब नैतिक कर्म के हामी नहीं हैं और उससे सम्बद्ध भी नहीं हैं। केवल मनुष्य का स्वतंत्र संकल्प उसका स्वलक्ष्य मूल्य है। इसीलिए कर्त्तव्य के लिए ही हमारा कर्त्तव्य होना चाहिए।’

कर्त्तव्य के लिए कर्त्तव्य की यह बात बहुत ही मूल्यवान् है। यह क्रियात्मक बात है, प्रतिक्रियात्मक नहीं। कोई व्यक्ति दया का पात्र है, उस पर कोई दया करता है तो यह कोई स्वतंत्र क्रिया नहीं है। यह प्रतिक्रिया है। मैं पर को आत्मा के समान समझता हूँ और उसके साथ मैत्री का व्यवहार करता हूँ, यह स्वतंत्र कर्त्तव्य है, स्वतंत्र मूल्य है, क्रियात्मक कार्य है।

कर्त्तव्य-बोध

रचनात्मक दृष्टिकोण का दूसरा सूत्र है कर्त्तव्य-बोध। प्रत्येक व्यक्ति को अपने कर्त्तव्य का बोध होना चाहिए। जिस समाज में कर्त्तव्य-बोध नहीं होता, वहाँ ध्वश शुरू हो जाता है। प्रत्येक व्यक्ति का अपना कर्त्तव्य होता है, दायित्व होता है। जहाँ कर्त्तव्य-बोध और दायित्व-बोध होता है, वह समाज स्वस्थ होता है।

कर्त्तव्य और दायित्व-बोध

सामाजिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है कर्त्तव्य-बोध और दायित्व-बोध, कर्त्तव्य की चेतना का जागरण और दायित्व की चेतना का जागरण। आखिर दंड और यंत्रणा से कब तक कार्य चलेगा? क्या पूरे जीवन-काल तक आदमी नियंत्रण से रहेगा? क्या यह भय निरंतर सबके सिर पर सवार ही रहेगा? भयभीत समाज सदा रोग-ग्रस्त रहता है, वह कभी स्वस्थ नहीं हो सकता। भय सबसे बड़ी बीमारी है। भय तब होता है जब दायित्व और कर्त्तव्य की चेतना नहीं जागती। जिस समाज में कर्त्तव्य और दायित्व की चेतना जाग जाती है उसे डरने की जरूरत नहीं होती।

जिन लोगों में दायित्व की चेतना जागृत हो जाती है, वे व्यक्ति उन बातों से ऊपर उठ जाते हैं। वे अपने चरित्र का निर्माण दायित्व के आधार पर करते हैं। जिन्हें दायित्व की अनुभूति हो जाती है, उन्हें दायित्व सोंपकर बदलने का प्रयत्न किया जाता है। लोग तो सोचते हैं कि यह व्यक्ति उसके योग्य नहीं था, फिर इस पर यह दायित्व क्यों डाला गया? किन्तु मैं यह अनुभव करता हूँ कि दायित्व डालने पर उस व्यक्ति में सचमुच परिवर्तन आ जाता है। परन्तु दायित्व की अनुभूति अवश्य होनी चाहिए। ऐसा व्यक्ति जिसे दायित्व का अनुभव न हो, उसमें भी परिवर्तन आने लग जाता है। चरित्र-निर्माण की दूसरी श्रेणी का हेतु है—दायित्व-बोध।

युवक का कर्त्तव्य-बोध

हम धर्म की बात सोचते हैं तो वह देशातीत और कालातीत बात होती है। उसमें देश और काल की कोई मर्यादा नहीं होती। न कोई बालक, न कोई बूढ़ा और न कोई युवक। किन्तु जहां व्यवहार की क्रियान्विति का प्रश्न होता है, वहां देश को भी मानना होता है और काल को भी मानना होता है। उन दोनों से हटकर हम व्यवहार को नहीं चला सकते, कोई भी क्रियान्विति नहीं कर सकते।

युवक शब्द भी एक काल की संज्ञा को सूचित करता है। यौवन दो अवस्थाओं के बीच एक शक्ति की अवस्था है। बालक में क्षमताएं होती हैं किन्तु विकसित नहीं होती, क्योंकि उसका शरीर-तंत्र समर्थ नहीं होता। बूढ़े में शरीर-तंत्र और क्षमताएं दोनों विकासातीत हो जाती हैं, विकास में परे चलने लग जाती हैं। उसके शरीर की बहुत सारी कोशिकाएं, मस्तिष्क की बहुत सारी कोशिकाएं खप चुकती हैं और शरीर का तंत्र शिथिल हो जाता है। उसमें अनुभव होते हुए भी कार्य-क्षमता समाप्त हो जाती है। इन दोनों के बीच की अवस्था है—यौवन। युवा दोनों के बीच में है। उसमें शरीर की क्षमता भी है और क्रियान्विति की क्षमता भी है। इसीलिए युवक एक शक्ति का या शक्ति की अभिव्यक्ति का स्रोत होता है। इसलिए युवक से बहुत आशाएं होती हैं। कोई भी देश, कोई भी समाज, कार्य-क्षमता का जहां प्रश्न है, वहां युवकों को आगे रखता है। चाहे देश-रक्षा का कार्य हो, चाहे समाज-सेवा का कार्य हो, चाहे और कोई दूसरा, तीसरा, चौथा कार्य हो, युवक की अपेक्षा होती है। किन्तु आप जानते हैं कि युवक के लिए भी बहुत कठिनाई है। कठिनाई इसलिए कि एक ओर उसके शरीर के सारे उपकरण बहुत सक्रिय होते हैं। रक्त भी बहुत तेज बहता है। दूसरी ओर दुनिया का वातावरण उसके प्रतिकूल भी हो सकता है और होता भी है। उन दोनों में सामंजस्य स्थापित करना, दोनों के साथ संगति जुटा लेना बहुत कठिन बात है और यही संघर्ष आज सारी दुनिया में चल रहा है। आज के साहित्य का एक शब्द है—‘भोगा हुआ यथार्थ’। हमें केवल कल्पना के जीवन में नहीं जीना है। युवक में बहुत कल्पनाएं उभरती हैं। उनका घरेलू पक्ष उनके अभिभावकों के हाथ में होता है। समाज का क्षेत्र कुछ पुराने कार्यकर्त्ताओं के हाथ में होता है तो युवक के लिए कल्पना करने का बहुत अवकाश रहता है। किन्तु आप निश्चित मानिए कि कल्पना तब तक अर्थवान् नहीं होती जब तक कि ‘भोगे हुए यथार्थ’ पर हम नहीं चल पाते। हमारा जीवन यथार्थ का होना चाहिए। हमारे पैरों के तले क्या है, इस बात का भी हमें बोध होना चाहिए।

मूल बात है कि हम किस भूमि पर चल रहे हैं। हमारे पैरों के नीचे

क्या है ? हमारी भूमिका क्या है ? हमारी कल्पनाएं तब तक अर्थवान् नहीं होती, मूल्यवान् नहीं होती जब तक कि हमें यथार्थ का बोध नहीं होता, अपने ही पैरों के नीचे की भूमि का बोध नहीं होता। बोध होना बहुत जरूरी है। यथार्थ पर चले बिना कोई भी आदमी आगे नहीं बढ़ सकता। उसके लिए गड्ढे बहुत हैं। दुनिया में इतने गड्ढे हैं कि पग-पग पर उसमें गिर पड़ने की संभावना बनी रहती है। गड्ढों को पार कर वही आगे बढ़ सकता है जो अर्थ की आंख से अपने पैरों के नीचे घरातल को देखकर चलता है। आज युवकों को भी यह सोचना है कि उनके पैरों के नीचे घरातल क्या है ? आज की सामाजिक परिस्थिति, आज की राजनैतिक परिस्थिति और आज की धार्मिक परिस्थिति—तीनों परिस्थितियां हमारे सामने हैं। आप भी जानते हैं कि दुनिया का जो वातावरण होता है, वह उसके सन्दर्भ में जीता है और उससे लेता है। कोई भी उससे बच नहीं सकता। जो व्यक्ति व्यवहार में चलता है, वह स्वयं अपनी क्रिया से प्रतिक्रिया को प्राप्त होता है और दूसरे को प्रतिक्रिया देता है। वह प्रभावित होता है और प्रभावित करता है। अलग कोई नहीं रह सकता। हम प्रभावों को ग्रहण करते हैं और आप भी प्रभावों को ग्रहण करते हैं, किन्तु आने वाले प्रभावों से अपने आप को कितना बचा सकते हैं और कितना लाभ उठा सकते हैं, यह है यथार्थ की भूमिका। यदि हम इस भूमिका पर वास्तव में चले तो जो प्रभाव आ रहे हैं उनसे लाभ उठा सकते हैं। लाभ उठाना बहुत जरूरी है, क्योंकि मैं मानता हूं कि वर्तमान में बहुत सारी चीजें ऐसी अच्छी हैं जो पुराने काल में नहीं थीं। उन-उन चीजों से हमें लाभ भी उठाना चाहिए। कुछ चीजें व्यर्थ होती हैं, उनसे अपने आप को बचाना चाहिए। दोनों बातें बराबर होनी चाहिए। उसके लिए यथार्थ की भूमिका पर चलना बहुत जरूरी है। आज देखिए, युवक का मतलब एक 'क्रांति' से जुड़ गया। क्रांति के साथ-साथ एक उत्तेजना से जुड़ गया, आवेश से जुड़ गया। आवेश और युवक एक दूसरे के पर्याय जैसे हो गए। एक बार मैं डा० कोठारी से बात कर रहा था। मैंने पूछा, 'आज के विश्वविद्यालयों में इतने उग्र आंदोलन हो रहे हैं तो क्या आप इनसे सहमत हैं ?' उन्होंने कहा, 'देखिए महाराज ! मैं मानता हूं कि आज व्यापारी वर्ग में कोई क्षमता नहीं है। राज्य कर्मचारियों में तो है ही नहीं कि वे बुराई का प्रतिकार कर सकें। आज जितना अन्याय चल रहा है, उसके प्रति एकमात्र प्रतिकार की शक्ति किसी में है तो वह है युवक और विद्यार्थी में। विद्यार्थी ही सचमुच क्रांति कर सकता है और उसमें वह क्षमता भी है। इसलिए विद्यार्थी की क्षमता को और उसकी क्रांति करने की शक्ति को हमें नहीं कुचलना है, नहीं रोकना है। मैं युवक के इस पक्ष का समर्थक हूं। किन्तु इतना जरूर है कि आवेश के स्थान पर थोड़ा

संतुलन, थोड़ा विचार और थोड़ा विवेक होना चाहिए ।' उनकी शक्ति को रोकना नहीं है । शक्ति का उपयोग करना है और शक्ति का उपयोग होना भी चाहिए । इण्डोनेशिया में जो कुछ परिवर्तन हुआ, उसकी पृष्ठभूमि में युवक वर्ग था । विद्यार्थियों ने सारे शासन को पलट दिया । आज ऐसा कही भी हो सकता है । यदि आज के समूचे विद्यार्थी, हिन्दुस्तान के करोड़ो-करोड़ों विद्यार्थी अगर बात को पकड़ ले तो शायद हिन्दुस्तान का भी काया-कल्प हो सकता है । किन्तु मुझे लगता है कि शक्ति का सही नियोजन नहीं हो रहा है । शक्ति का सही दिशा में नियोजन हो और उसके साथ विवेक और संतुलन हो जाए और सही मार्गदर्शन हो तो उसकी सम्भावनाएं बढ़ सकती हैं । आज निर्माण की अपेक्षा है । किन्तु आप निश्चित मानिए कि निर्माण तब तक नहीं होगा जब तक कि चरित्र का विकास नहीं होगा । आज हिन्दुस्तान की सारी कठिनाई, सारी गरीबी इस बात पर पल रही है कि यहाँ भ्रष्टाचार बहुत है । पुल बनता है तो एक ही वर्षा में टूट जाता है । बाध बनता है तो एक ही वर्षा में उसमें दरारे पड़ जाती हैं । मकान बनता है तो काम में आने से पहले ही ढह जाता है । यह सारा इसी-लिए होता है कि सभी क्षेत्रों में भ्रष्टाचार खुलकर चल रहा है । आज धन के प्रति इतना व्यापक मोह है कि जो होना चाहिए उसका उल्टा परिणाम आ रहा है ।

आज के युवक को यथार्थ की भूमिका का अनुभव करना चाहिए । पहली बात है कि केवल बातों पर भरोसा नहीं, कार्य क्षमता में विश्वास होना चाहिए । यह मैं अनुभव करता हूँ, आज भी हिन्दुस्तानी युवक में बातें ज्यादा हैं, काम कम है । आप दूसरे देशों की तुलना में देखिए । एक व्यक्ति बता रहा था कि अमरीकी लोग सप्ताह में दो दिन तो पूरी छुट्टी मनाते हैं, किन्तु पांच दिन वे निष्ठापूर्वक तन्मयता से काम करते हैं । जितना काम वे पांच दिन में करते हैं, उतना ही हिन्दुस्तानी युवक शायद पांच सप्ताह में नहीं कर सकता । यह कोई सुनी हुई बात नहीं है । जिस व्यक्ति का यह अनुभव था, वह स्वयं बता रहा था । केवल बातों से कुछ नहीं बनता ।

बात से आप किसी दूसरे को राजी कर सकते हैं । बातों से आपको हम राजी कर सकते हैं और आप हमें राजी कर सकते हैं । कोरी बातें-ही-बातें चलेगी, क्रियान्विति नहीं होगी, कोई कार्य नहीं होगा तो कुछ भी नहीं बनेगा । हमारी शक्ति नष्ट हो जाएगी ।

यदि आप विसर्जन करना चाहते हैं, समर्पण करना चाहते हैं तो उस मन का समर्पण करें जिसके द्वारा धन देना चाहते हैं, सेवा देना चाहते हैं और श्रम देना चाहते हैं । उस मन का विसर्जन कर दें, सब अपने आप हो जाएगा । यदि उस मन का विसर्जन नहीं हुआ, मन का समर्पण नहीं हुआ तो

सेवा देते समय भी सेवा नहीं दे सकते। क्योंकि मन नहीं दिया गया। मन दिये बिना कुछ नहीं हो सकता। न सेवा दी जा सकती है, न श्रम दिया जा सकता है, न धन दिया जा सकता है। धन देते समय भी आपका सारा गणित सामने आ जाता है कि इतना दे दूंगा तो इतना कम हो जाएगा। यह कैसे होगा ? काम किससे चलेगा ? तो सही बात है—अपने मन के नियोजन की। यदि आपका मन उसमें नियोजित हो जाए तो सारी बातें सुलभ सकती हैं। मन का नियोजन न हो, मन का विसर्जन न हो तो हर काम के सामने तर्क खड़ा हो जाएगा और उस तर्क में आप इस प्रकार उलझ जाएंगे जैसे मकड़ी अपने जाल में उलझ जाती है। तो दूसरी बात है तीर्थ-सेवा का संकल्प। पहली बात है आत्म-सेवा का संकल्प—स्व-निर्माण। दूसरी बात है तीर्थ-सेवा का संकल्प—जन-निर्माण।

एक बात याद आ रही है, दादा धर्माधिकारी की। जब मैं दिल्ली शिविर में था तो उन्होंने एक बात कही, 'यदि अणुव्रत वाले या जैन लोग समता का प्रयोग करें, एक ऐसा कारखाना, एक ऐसा उद्योग और फैक्टरी चलाएं जिसमें कोई मालिक न हो और कोई मजदूर न हो, सब समभागी हो, काम करने वाला हर व्यक्ति उसे संचालित करने वाला हो, उसका डायरेक्टर, उसका श्रमिक सब-के-सब समभागी हो। न कोई स्वामी हो, न कोई सेवक। न कोई मिल-मालिक हो, न कोई मजदूर। अगर एक भी ऐसा प्रयोग हो जाय तो हम देखेंगे कि अध्यात्म में आज भी प्राण है और अध्यात्म में आज भी शक्ति है। अध्यात्म और अपरिग्रह का आज भी प्रयोग किया जा सकता है। आध्यात्मिक समतावाद का प्रयोग किया जा सकता है और यदि वह नहीं किया जा सकता तो फिर अध्यात्म, अपरिग्रह और समता—इन शब्दों को सदा के लिए दफना देना चाहिए। क्यों भार ढोते फिरेंगे इनका, यदि कोई प्रयोग नहीं हो सकता है तो ? क्या केवल शब्दों का भार ढोना है ? आगे ही सिर पर बहुत भार है और बेचारे गृहस्थों पर कितना भार है। कमाई का भार, परिवार को चलाने का भार, महंगाई का भार, कितनी समस्याओं का भार, इनकमटैक्स का भार, मृत्यु टैक्स का भार, सारे भार ढोते-ढोते छोटे-से दिमाग को परेशानी हो रही है।

आज के युवक में कहां है अध्ययन ? मैं मानता हूं कि क्रियान्विति के लिए सबसे पहले विचार-विकास की आवश्यकता होती है। बौद्धिक क्षमता बढ़ती है तो सारी बातें बढ़ती हैं। आज के संसार में बौद्धिक विकास चरम सीमा को छू रहा है। प्रतिदिन नये-नये आयात खुल रहे हैं। साधारण-से साधारण विषय पर इतना अन्वेषण और सूक्ष्म अध्ययन हुआ है कि एककोपीय जीव जैसे साधारण-से लगने वाले विषय पर 'चेम्बर डिकशनरी' जैसी बीस-बीस पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। जो व्यक्ति आज के विचार और विकास के

सम्पर्क में नहीं रहता, अगर दो सप्ताह तक वह उससे कट जाता है तो वह पिछड़ जाता है। इतनी तेज गति से और इतनी तेज रफ्तार से मनुष्य का ज्ञान बढ़ता चला जा रहा है। उस स्थिति में यदि अध्ययन की उपेक्षा की जाती है तो व्यक्ति युग के साथ कैसे चल सकता है? कैसे हमारा युग-बोध स्पष्ट हो सकता है? नहीं हो सकता। आज का युवक पढ़ता तो है किन्तु ऐसे उपन्यास जो रोमांटिक हैं, ऐसे उपन्यास जो जासूसी में भरे-पूरे हैं। वे कहानियाँ जो सेक्स से भरी-पूरी हैं, जीवन के विकास में इनका कोई बड़ा योगदान नहीं होता। जब तक अध्ययन की गम्भीरता नहीं आती तब तक कोई बड़ी बात नहीं हो सकती। आप निश्चित मानिए, ऊँचाई हमेशा गम्भीरता के साथ पैदा होती है। बड़े भवन को खड़ा करना है, पचास मजिल और सौ मजिल का प्रासाद खड़ा करना है तो गहराई में जाना होगा। हो सकता है कि आप उस मकान को बालू की नींव पर खड़ा कर दें या बिना नींव के खड़ा कर दें, किन्तु वह टिकेगा नहीं, ढह पड़ेगा। मजबूत मकान के लिए मजबूत नींव की आवश्यकता होती है। गहराई के बिना ऊँचाई संभव नहीं है। हम तीन आयामों में फैलते हैं—लम्बाई, ऊँचाई और चौड़ाई। इन सारी बातों में फैलने के लिए गहराई की बहुत जरूरत है और गहराई विचार-विकास के बिना नहीं आ सकती। आज तक के इतिहास में आप देखेंगे कि जहाँ विचारों में गहराई नहीं आयी, किसी भी व्यक्ति ने विकास नहीं किया—चाहे भौतिक क्षेत्र में, चाहे आध्यात्मिक क्षेत्र में। आध्यात्मिक क्षेत्र में रहने वाले जिन लोगों ने ध्यान की गहराई में जाने का प्रयत्न नहीं किया उन्होंने कोई भी नई बात नहीं दी। आज तत्त्वज्ञान का जितना विकास हुआ है, सत्य का जितना प्रकटीकरण हुआ है, जितना सत्य दुनिया के सामने प्रस्तुत किया गया है वह आध्यात्मिकता के द्वारा, उन आध्यात्मिक लोगों ने किया, जो ध्यान की गहराई में चलते चले गये, डुबकिया लेते रहे, और गहरे-से-गहरे उतरते चले गये। भौतिक क्षेत्र में भी उन व्यक्तियों ने ही अपूर्व देन दी है जो अध्ययन और विचार की गहराई में गये हैं। इन्हीं लोगों ने संसार को सब कुछ दिया है। चाहे बिजली, चाहे बड़े-बड़े प्रासाद, चाहे सड़के, चाहे बड़े-बड़े कारखाने, चाहे जीवन की सुख-सुविधा के सारे साधन और उपकरण, उन्हीं लोगों ने दिये हैं जिन्होंने गहराई में जाकर सोचा है। आप देखेंगे, हमारे किसान, हिन्दुस्तानी किसान सैकड़ों वर्षों से खेती करते चले आ रहे हैं, पारिवारिक ढंग से करते चले आ रहे हैं। आपने कभी सकर बाजरा नहीं सुना होगा, कभी संकर गेहूँ नहीं सुना होगा, सकर मक्का नहीं सुना होगा, आपने कभी यह नहीं सुना कि नयी-नयी पौधे तैयार की जा सकती हैं। नये फलों का विकास हो सकता है। आज लाल अमरुद भी पैदा किए जा रहे हैं। अनेक फलों में अनेक प्रकार की सुगन्धें भी पैदा की जा रही

है। ये सारे प्रयोग किस आधार पर हो रहे हैं ? सारे विज्ञान और ज्ञान की गहराई के आधार पर हो रहे हैं। अन्यथा जैसा चलता था वैसा ही चलता रहता। हमारे लोग भोपड़ों में रहते थे। शताब्दियों तक भोपड़ों में रहते ही चले गए। उन्हें उससे आगे कभी कुछ नहीं सूझा। ऐसा क्यों हुआ ? साथ में अध्ययन नहीं था। अध्ययन के बिना विकास नहीं होता। जो विकास होता है, वह अध्ययन के आधार पर ही होता है। तो कर्म और ज्ञान—ये दो हैं। ज्ञान गहराई है और कर्म उसकी ऊंचाई है या अभिव्यक्ति है। व्यक्त और अव्यक्त—ये दो बातें हैं। भारतीय दर्शन में व्यक्त और अव्यक्त की चर्चा बहुत मिलेगी। अव्यक्त नीचे रहता है, छिपा हुआ रहता है। व्यक्त हमारे सामने आता है, प्रकट रहता है। किन्तु कोई भी व्यक्त अव्यक्त के बिना नहीं होता। जिस व्यक्त के नीचे अव्यक्त नहीं है, वह कभी व्यक्त नहीं हो सकता। व्यक्त हो सकता है ज्ञान के आधार पर, जब कर्म का योग मिलता है। हमारा कर्म इसलिए विकसित नहीं हो रहा है कि हमारे ज्ञान में गहराई नहीं है। यदि ज्ञान में गहराई हो तो कर्म को विकसित होने का मौका मिलेगा।

युवक को अध्ययन की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए और अध्ययन भी वैसा अध्ययन जो शतशास्त्री बन सके। मैं मानता हूँ, तत्त्व का जितना गहरा चिन्तन जैन-दर्शन में हुआ है, उतना अन्यत्र दुर्लभ है। भगवती सूत्र इसका ज्वलंत प्रमाण है। मैं जैन हूँ, इसलिए यह नहीं कह रहा हूँ, किन्तु सारे दर्शनों का तुलनात्मक अध्ययन करने के बाद इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि एक भगवती सूत्र में जितना तात्त्विक चिन्तन हुआ है उतना किसी भी भारतीय ग्रंथ में नहीं मिलेगा। इतनी बड़ी सम्पत्ति है आपके पास, इतना बड़ा महाग्रंथ है आपके घर में, आपके दर्शन में, फिर भी आप उससे अपरिचित हैं। आप उसके परिचय में नहीं आते, उसके सम्पर्क में नहीं आते और कभी उसे गहराई से जानने का प्रयत्न नहीं करते, इस स्थिति में आप उसमें लाभान्वित कैसे हो सकते हैं ? आज हमारे बहुत सारे युवक व्यापक सम्पर्क में आते हैं। एक भाई दो-चार दिन पहले बता रहा था कि मैं लन्दन में रहता हूँ। अमरीका जाता हूँ; मुझसे लोग पूछते हैं भाई ! 'जैन धर्म क्या है ? मैं शर्मिन्दा हो जाता हूँ। और क्या करूँ ? पास में कुछ भी नहीं। जैन हूँ, नाम के पीछे जैन लिखता हूँ, किन्तु जैन धर्म के बारे में मैं कुछ नहीं जानता, और दूसरे लोग देखते हैं कि जैन है तो जैन धर्म के बारे में तो जानता ही होगा।' एक युवक ने बताया कि जब वह जर्मनी गया तब उसे वहाँ एक प्रोफेसर मिला। वह जैन-धर्म का गम्भीर अध्येता था। वह युवक को अपने घर ले गया। उसने अपनी लाइब्रेरी दिखाई। लाइब्रेरी देखकर वह अवाक् रह गया। उसने जैन धर्म की चर्चा की तो युवक खिसया गया। उसे लगा

कि यदि जमीन में कोई गड्ढा हो तो वह उसमें नीचे चला जाए। वह शमिन्दा हो गया। उसने सोचा—यह विदेशी तो मुझमें जैन धर्म की बड़ी-बड़ी बातें पूछने लगा है, मैं तो क-ख-ग भी नहीं जानता। इन बातों को मैं समझ भी कैसे सकता हूँ। उस युवक ने मुझसे कहा, 'उसी दिन से मैंने मन-ही मन यह संकल्प कर लिया कि मुझे जैन दर्शन का अध्ययन करना है अन्यथा मुझे अन्यत्र लज्जित होना पड़ेगा।' तो इन सारी स्थितियों को ध्यान में रखकर आप एक मानसिक संकल्प लें, और विशेषतः वे युवक, जिनमें क्षमता है, जिनमें अहंता है, जो कुछ कर सकते हैं, वे ऐसा संकल्प करे कि हम चतुर्वर्षीय या पंचवर्षीय ऐसा कार्यक्रम निर्धारित करें, ऐसी योजना बनाये कि पांच वर्ष के बाद ऐसा लगे कि हमारे युवकों में अनेक ऐसे प्रवक्ता हैं जो जैन-धर्म का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं, और जैन-धर्म में से बहुत कुछ दूसरों को दे सकते हैं, समझा सकते हैं।

एक समय था, पाच-सात सौ वर्षों तक ऐसा क्रम चला कि किसी राजा को अमात्य की जरूरत है, किसी राजा को दण्डनायक की जरूरत है, किसी राजा को सेनापति की जरूरत है, किसी राजा को कोषाध्यक्ष की जरूरत है, वह चुनाव कराता, चुनाव में प्राथमिकता प्राप्त होती जैन को। व्यक्ति जैन है तो उसे सेनापति नियुक्त किया जा सकता है, दण्डनायक नियुक्त किया जा सकता है। प्रधानमंत्री बनाया जा सकता है, क्योंकि वह प्रामाणिक होगा, सच्चा होगा, ईमानदार होगा, धोखा नहीं देगा और अपनी जेब नहीं भरेगा। यह जैन के साथ जुड़ा हुआ था। जैन होने का मतलब था प्रामाणिक होना। यह जैन धर्म की श्रेष्ठता प्रमाणित करने वाली प्रवृत्ति थी।

वर्तमान में महावीर की श्रेष्ठता प्रमाणित हो सकती है जैन लोगों के चरित्र की विशिष्टता के द्वारा। हमें जीवन को नया मोड़ देना है। नया मोड़ देने के लिए जो पहली शर्त होगी वह है—चरित्र-निर्माण, आत्म-निर्माण। महावीर को आज के इतिहासकारों ने नीति का प्रथम प्रतिष्ठापक बतलाया है। जिन्होंने नीति का प्रतिपादन किया उनमें सबसे पहला नाम भगवान् महावीर का आता है। महावीर ने धर्म के साथ नीति का प्रतिपादन किया। दूसरों ने उपासना धर्म का प्रतिपादन किया, कर्मकाण्ड का प्रतिपादन किया। महावीर ने उसका प्रतिपादन नहीं किया। महावीर ने कभी नहीं कहा कि मेरी पूजा करो। महावीर ने कभी नहीं कहा कि मेरा नाम जपो। आप समूचे प्राचीन साहित्य को उठाकर देख लीजिए, कहीं कोई ऐसा कथन नहीं मिलेगा कि जिसमें महावीर ने कहा हो कि मुझे पूजो, मेरे नाम का जप करो। उन्होंने कभी नहीं कहा कि मेरे नाम पर बैठे रहो और भगवान् के भरोसे (राम भरोसे) बैठे रहो। महावीर पुरुषार्थवादी थे। वे पराक्रम में विश्वास करते थे। उन्होंने यही कहा कि तुम सच्चे बनो। उन्होंने नीति-धर्म का प्रतिपादन किया,

चरित्र धर्म का प्रतिपादन किया। युवको के लिए सबसे पहली बात जो करणीय है, वह है आत्म-निर्माण की दिशा में गति और प्रयत्न। महावीर स्याद्वादी थे। वादी नहीं थे वे, किन्तु उन्होंने जो कहा उससे स्याद्वाद् फलित हो गया। उन्होंने सत्य को वास्तविकता की दृष्टि से भी देखा और व्यवहार की दृष्टि से भी देखा। उन्होंने दो नयों की बात कही। वे दो नय हैं, निश्चय और व्यवहार। आत्मा को देखो और साथ-साथ व्यवहार को भी देखो, क्योंकि तुम्हें इस दुनिया के रंगमंच पर जीना है तो तुम व्यवहार का अतिक्रमण नहीं कर सकते। इस आधार पर तीर्थ-धर्म का प्रवर्तन हुआ। तुम्हें सत्य को पाना है तो वह सत्य संगठन के द्वारा प्राप्त नहीं हो सकता, वह आत्मा की गहराई में जाने से प्राप्त हो सकता है। इस आधार पर उनके अर्हत् धर्म का प्रतिपादन हुआ।

नारी का कर्तव्य-बोध

सबसे पहले हम यह निर्धारण करें कि हमें समाज को कैसा बनाना है? इसके पश्चात् हम सबसे पहले स्त्रियों को प्रबुद्ध करें और उन्हें एक ऐसा संकल्प दे कि उन्हें कैसे पुत्र पैदा करना है? यह बहुत ही कार्यकारी बात होगी। माता के मन में जो संकल्प होता है, जैसा पुत्र वह चाहती है, यदि संकल्प बलवान् होता है तो वैसा ही पुत्र उसे प्राप्त हो जाता है। दुनिया में जितने भी शक्तिशाली पुरुष हुए हैं, उनकी शक्ति के पीछे माता के दृढ़ संकल्प ने भी काम किया है। जो माता गर्भ से पूर्व या पश्चात् अच्छे संकल्प करती है, अच्छे व्यवहार करती है, अच्छा साहित्य पढ़ती है, अच्छे स्वप्न देखती है, उसका पुत्र शक्तिशाली होता है। जिसकी माता हीन भावना से ग्रस्त होती है, बुरे भाव रखती है, बुरे स्वप्न देखती है, उसका पुत्र कभी शक्तिशाली नहीं होता। वह डरपोक ही नहीं, अंगहीन भी होता है।

महिलाओं में भी शक्ति होती है। वे बड़े-बड़े कार्य कर सकती हैं। आचार्य श्री की यात्रा के माध्यम से हमने देखा कि कुछेक महिलाओं ने व्यवस्थित शिक्षा-संस्थान चलाने में अपना कीर्तिमान स्थापित किया है। महिलाएं कार्य कर सकती हैं—इसमें मुझे सदेह नहीं है। वे अपनी शक्ति को इस दिशा में नियोजित करें तो आश्चर्यकारी कार्य संपन्न हो सकते हैं। वे इस बात में न उलझे कि स्त्री दुर्बल है या पुरुष दुर्बल है। कोई दुर्बल नहीं है। दुर्बलता और सबलता का कथन सापेक्ष होता है। उत्तराध्ययन सूत्र में नारी को राक्षसी कहा गया है। क्या पुरुष राक्षस नहीं होता? पुरुष भी राक्षस होता है और नारी भी राक्षसी होती है। पुरुष भी देवता होता है, नारी भी देवी होती है। जहां नारी को राक्षसी कहा गया वहां यह भी कहा गया, 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः'। यह सब सापेक्ष कथन है। इतिहास

मे प्राप्त होता है कि अतीत मे भारतीय समाज मे दो प्रकार की व्यवस्थाएं प्रचलित थी। एक थी प्रितृ-सत्ताक व्यवस्था और दूसरी थी मातृ-सत्ताक व्यवस्था। पुरुष प्रधान व्यवस्था थी तो नारी प्रधान व्यवस्था भी थी। आज भी सीमांत प्रदेशों मे ऐसी जातियां है जहां स्त्री प्रधान होती है। पुरुष रसोई बनाता है, सन्तान का पालन करता है। नारी बाजार जाती है, सौदा लाती है। पुरुष घूँघट निकालता है, नारी खुले मुह मुक्त विचरण करती है। ये सब देश-काल सापेक्ष स्थितियां है। यदि इन्हें हम शाश्वत सत्य मान ले तो बड़ी भ्रांति होगी। हमें इन्हें सापेक्ष ही मानना चाहिए। हमें यह सोचना चाहिए कि हमें क्या बनना है, हमें क्या करना है? इस प्रश्न को सुलझाने से पहले हमें यह स्वीकार करना होगा कि स्त्रियों के पिछड़ेपन मे उनकी अशिक्षा ही मूलभूत कारण है। यह सच है कि शिक्षा ही सब कुछ नहीं है, किन्तु उसका भी अपना महत्त्व है। शिक्षा यह पहली भूमिका है। जब तक यह पहली भूमिक तैयार नहीं होगी तब तक अगली भूमिकाएँ प्राप्त ही नहीं होगी। महिलाओं का यह प्रथम कार्य है कि वे ज्ञान की दिशा मे आगे बढ़ें। वे अक्षर ज्ञान के प्रचार मे अपना समय दें। वे स्वयं शिक्षित बनें और अपनी बहिनों को भी शिक्षित करने का प्रयास करें। जब ज्ञान जागता है तब हीन-भावना समाप्त हो जाती है, स्वयं की शक्ति का भान होता है और कुछ करने की बात प्राप्त होती है।

स्त्रियाँ यदि स्वाध्याय-मण्डल और ध्यान-मण्डल का संचालन करना प्रारम्भ करती हैं तो अशिक्षा का वातावरण कुछ अंशो मे समाप्त हो जाता है।

स्त्रियों को सबसे पहले अपने आपको शक्तिशाली बनाना होगा। जो शक्तिशाली नहीं होता उसकी कोई सहायता नहीं करता। देव भी उसी की सहायता करता है जो पुरुषार्थी और पराक्रमी होता है।

स्त्रियाँ अपने कर्त्तव्यों की लौ को प्रज्वलित करें और ज्ञान बढ़ाएँ। कुछ ही वर्षों मे ऐसा परिवर्तन आएगा कि लोग नारी की दुर्बलताओं को भूल-कर यह सोचने के लिए बाध्य होंगे की नारी की शक्ति का कैसे उपयोग किया जाए?

विचारों में नयापन!

पुरानेपन का मोह हमारे भीतर नहीं होना चाहिए। आज हम बीसवी-इक्कीसवी शताब्दी मे जी रहे हैं। हमारे शास्त्र, हमारे ग्रंथ, हमारे नियम दो हजार, चार हजार और पांच हजार वर्ष पहले बनाये गए थे। देश का परिवर्तन हुआ है, काल का परिवर्तन हुआ है, हमारी सोचने की क्षमताएँ बढ़ी हैं, वैज्ञानिक उपलब्धियाँ हमारे सामने आई हैं, नये ग्रंथ हमारे

सामने आए हैं। उन सबकी ओर आंख मूंदकर, केवल अतीत की ओर भांक कर हम सब बातों का निर्णय लेना चाहें तो वह एकांगिता सचमुच दरिद्र बना देने वाली है। हिन्दुस्तान जो कई बातों में पिछड़ा रहता है, इसका कारण मैं यह मानता हूँ कि उसने विज्ञान के क्षेत्र में और उपलब्धियों के क्षेत्र में पहल करने की बात बन्द कर दी। महाभारत में पहले का जमाना हिन्दुस्तान की उपलब्धियों का जमाना था। नये-नये चिन्तन के अयामों को उद्घाटित करने का जमाना था और उसमें बहुत कुछ हुआ था। पर इन दो हजार वर्षों में तो मुझे लगता है कि द्वार बिल्कुल ही बन्द हो गया है।

हिन्दुस्तान बार-बार पराजित हुआ। बाहर के आने वाले लोगों से पराजित हुआ। क्यों हुआ? क्या यहां लड़ने वाले नहीं थे? क्या पराक्रमी योद्धा नहीं थे? पराक्रम की दृष्टि से हिन्दुस्तान की तुलना में दुनिया में बहुत कम योद्धा मिलेंगे। प्राणों की आहुति देने वाले, प्राणों को न्योछावर करने वाले और प्राणों का विसर्जन करने वाले यहां बहुत मिलेंगे। किन्तु उनका तकनीक विकसित नहीं था। बाहरी लोग लड़ते हैं बारूद से, तो हिन्दुस्तानी लड़ते हैं तलवार से। तलवार और बारूद का मेल कहा? अंग्रेजों के पास तोपें थीं, तब यहां बन्दूक आयी। हिन्दुस्तानी लोग-दो-चार नहीं, कई पीढ़ियां पीछे चलते हैं। यह हारने का क्रम हमारे पराक्रम के अभाव में नहीं हुआ, यह हमारी शक्ति के अभाव में नहीं हुआ, किन्तु विज्ञान के क्षेत्र में पिछड़ने के कारण ऐसा हुआ है। हमारे मन में अतीत का मोह नहीं होना चाहिए। अतीत से हमें पूरा लाभ उठाना है। आज तक जितना विकास हुआ है, उससे पूरा लाभ उठाना है। लड़का हमेशा पिता के कंधे पर चढ़कर देखता है। पिता के कंधे की ऊंचाई तो उसे सहज ही प्राप्त हो जाती है। उसकी ऊंचाई और ज्यादा होती है। हमारे यहां यह मान लिया गया की शिष्य को गुरु से आगे नहीं बढ़ना चाहिए। गुरु ने जो कह दिया, उससे आगे की बात किसी को कैसे कहनी चाहिए? मैं सोचता हूँ कि विनीत शिष्य वह होता है जो गुरु ने कहा, उस बात को और आगे बढ़ा दे। गुरु की कही हुई बात को और अधिक विकसित कर दे, न कि गुरु की बात को रटता ही रहे। जो ऐसा नहीं करता, मैं तो उसे बहुत विनीत या योग्य शिष्य नहीं मानता।

अभी भी दूसरों का अनुकरण चल रहा है। मौलिकता कम है। हिन्दुस्तान के अध्यापक, हिन्दुस्तान के शिक्षक और प्रशिक्षक इस बात की ओर ध्यान दें कि हमारे शिक्षण की पद्धतियों में मौलिकता आनी चाहिए। दूसरों का अनुकरण और नकल नहीं होनी चाहिए। अनुकरण आखिर अनुकरण होता है।

हिन्दुस्तान में आज भी अनुकरण की वृत्ति बहुत है। हमें सचमुच दूसरों के आधार पर नहीं, किन्तु अपने आधार पर प्रशिक्षण की योजनाएं

बनानी चाहिए। मैंने दिल्ली में युनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन के सचिव श्री नाइक से कहा कि आपका यह जो प्रशिक्षण का क्रम चलता है एक वर्ष का, क्या यह दो वर्ष का नहीं हो सकता ? जो विषय चल रहा है, क्या उसके साथ मानसिक विकास और नैतिक विकास के प्रशिक्षण की बात को जोड़ा नहीं जा सकता ? आज हमारी बहुत सारी समस्याओं का कारण है मानसिक दुर्बलता। उन्होंने तो मेरी बात को तो स्वीकार किया किंतु अपनी असमर्थता प्रकट की। उन्होंने कहा—‘हमारे आयोग के जो बहुत सारे विदेशी लोग हैं, वे जो परामर्श देगे, सरकार उन्हें मान्य करेगी।’ हमारी बात वही समाप्त हो गई।

अन्त में मैं यही कहना चाहूंगा कि शिक्षक अपने उत्तरदायित्व को समझकर राष्ट्र की भावी सम्पत्ति के नैतिक निर्माण में अपना योग दे। वे स्वयं कल्याण के मार्ग पर अग्रसर होते हुए राष्ट्र को भी उस ओर अभिमुख करें।

कर्त्तव्य-परायणता

कर्त्तव्य-परायणता की सबसे पहली शर्त है—निष्ठा और जागरूकता। जिस व्यक्ति की कर्त्तव्य-पालन में निष्ठा है, वह प्रमाद, अन्याय और मुफ्त-खोरी जैसा कोई काम नहीं कर सकता। कर्त्तव्य-भावना की कमी का कारण राष्ट्रीय प्रेम की न्यूनता भी है। अपने राष्ट्र के प्रति उदात्त प्रेम होगा तो प्रमाद जैसी स्थिति को पनपने का अवकाश ही नहीं मिलेगा। परिवार और अपने चरित्र-बल के लिए भी व्यक्ति के कुछ कर्त्तव्य हैं। श्रमिक अणुव्रत के ये विधान कर्त्तव्य के प्रति जागरूक रहने के लिए ही हैं। जिस श्रमिक का जीवन सस्कारी होता है, जिसमें किसी प्रकार का दुर्व्यसन नहीं होता, जो जुआ नहीं खेलता, बाल-विवाह, मृत्युभोज जैसी सामाजिक कुरीतियों को प्रश्रय नहीं देता, अपने अर्जित अर्थ का सुरा, सिनेमा, सिगरेट आदि आदतों की पूर्ति के लिए अपव्यय नहीं करता, श्रम से जी नहीं चुराता और अपने दायित्व के प्रति जागरूक रहता है वह श्रमिक कभी कर्त्तव्य-च्युत नहीं हो सकता। श्रमिक जीवन एक प्रशस्त जीवन पद्धति ही नहीं, देश की बहुत बड़ी शक्ति है। श्रमिक अणुव्रत की धाराएं इस शक्ति को चारित्रिक सम्पदा से परिमंडित कर कर्त्तव्यपालन की अपूर्व क्षमता दे सकती हैं।

स्वावलम्बन की अनुप्रेक्षा

ध्यान एक परम पुरुषार्थ है, यह दृष्टि जब तक स्पष्ट नहीं हो जाती है, व्यक्ति, समाज या राष्ट्र का कल्याण नहीं हो सकता। दृष्टि की स्पष्टता किसी भी कार्य की सफलता का वह बिन्दु है, जिसे नजर अंदाज कर कोई भी व्यक्ति आगे नहीं बढ़ सकता। ध्यान से शक्ति का अर्जन होता है और उस अर्जित शक्ति से व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

कुछ लोग ध्यान को निष्क्रियता का प्रतीक मानते हैं। उनकी दृष्टि में ध्यान का प्रयोग वे व्यक्ति करते हैं, जिनके पास कोई दूसरा महत्वपूर्ण काम नहीं होता। पर मैं इस मान्यता से सहमत नहीं हूँ। मेरे अभिमत से यह चिन्तन उन लोगों का हो सकता है जो ध्यान की विधि से परिचित नहीं हैं और उस प्रक्रिया से गुजरे नहीं हैं। जो ध्यान अकर्मण्यता को निष्पन्न करता है, मैं उसे ध्यान मानने के लिए भी तैयार नहीं हूँ। ध्यान की शक्ति इतनी विस्फोटक होती है कि वह मानव चेतना में छिपी हुई अनेक विशिष्ट शक्तियों का जागरण कर मनुष्य को कहा से कहा पहुँचा देती है।

मैं चाहता हूँ कि हमारे साधक निराशा या भय से मुक्त हो और प्रलोभन के प्रवाह में न बहे। भय और प्रलोभन से चित्त विक्षिप्त होता है। इसलिए सही गुरु के सही पथ-दर्शन में सही गुरु सीखकर उसका अभ्यास करना चाहिए। इस क्रम से अपना ही नहीं समूची मानवता का भला हो सकता है।

पुरुषार्थ हर व्यक्ति के हाथ की बात है, पर ध्यान का पुरुषार्थ कोई-कोई ही कर सकता है। इसीलिए हर व्यक्ति को इसके लिए प्रयत्नशील रहने की अपेक्षा है। ध्यान का पुरुषार्थ करने वाले व्यक्तियों को दो बातों पर ध्यान देना जरूरी है। पहली बात यह है कि ध्यान के साधक में किसी प्रकार का भय न हो और दूसरी बात है—उसमें किसी प्रकार का प्रलोभन न हो।

भय की उत्पत्ति आशंका से होती है। साधक के मन में यह आशंका हो कि मैं जो साधना कर रहा हूँ, उससे मेरा अहित तो नहीं हो जाएगा। इतने वर्ष हो गये साधना करते-करते, अब तक कोई परिणाम नहीं निकला है। पता नहीं क्या होने वाला है? यह स्थिति व्यक्ति को अपने प्रति सदिग्ध बना देती है। संशय की स्थिति में निराशा और भय की उत्पत्ति अस्वाभाविक नहीं है।

कुछ व्यक्तियों में भय तो नहीं होता पर उनके विचार स्थिर नहीं हो पाते। शायद वह ठीक है, वहाँ अच्छा हो रहा है, इस चिंतन में वे अपने निर्धारित लक्ष्य के प्रति समर्पित नहीं रह पाते। दूर से पर्वत मुहावने लगते हैं—इस जनश्रुति के अनुसार सही पथ पा लेने के बाद भी उनका भुकाव दूसरी ओर बना रहता है। यह भटकने की स्थिति है। किसी भी प्रलोभन में आकर इधर उधर भटकने वाला साधक कभी सही रास्ता पा ही नहीं सकता।

स्वावलम्बन और पुरुषार्थ—ये दोनों अस्तित्व के चक्षु हैं। ये वे चक्षु हैं, जो भीतर और बाहर—दोनों ओर समानरूप से देखते हैं। मनुष्य अस्तित्व की शृंखला की एक कड़ी है। पुरुषार्थ उसकी प्रकृति है। जिसका अस्तित्व है, वह कोई भी वस्तु क्रियागून्य नहीं हो सकती। इस सत्य को तर्कशास्त्रीय भाषा में इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है—अस्तित्व का लक्षण है क्रियाकारित्व। जिसमें क्रियाकारित्व नहीं होता, वह आकाश-कुसुम की भाँति असत् होता है। मनुष्य सत् है, इसलिए पुरुषार्थ उसके पैर और स्वावलम्बन उसकी गति है।

स्वावलम्बन और पुरुषार्थ

हमारे वैयक्तिक जीवन की दूसरी फलश्रुति है—स्वावलम्बन। स्वावलम्बन कहां है? इतना परावलम्बन होता है कि आदमी दूसरे पर निर्भर होता चला जाता है। आपने अमरवेल का नाम सुना होगा। नाम तो बहुत सुन्दर, पर बड़ी खतरनाक वेल होती है। जिस पौधे पर चढ़ जाती है उसका तो अंत ही समझिये। अपने पैरों पर खड़ी नहीं होती। दूसरे का आलम्बन ढूँढती है, दूसरों के सहारे खड़ी होती है। बड़ी अजीब प्रकृति है। जिसके सहारे खड़ी होती है उसे खाना शुरू कर देती है। कहा जाता है कि अमरवेल एक किलोमीटर तक अपना पैर फैला देती है। वह दूसरों पर फैलती है और दूसरों को समाप्त करती चली जाती है। परावलम्बन का सबसे अच्छा उदाहरण है—अमरवेल। आदमी भी कम परावलम्बी नहीं है, अमरवेल से कम खतरनाक नहीं है। वह भी दूसरों के कंधों पर अपना वैभव, अपना ऐश्वर्य चलाता है और उनको चट करता चला जाता है।

आज व्यक्ति इतना परावलम्बी हो गया कि उसने स्वावलम्बन को विलकुल भुला डाला है। लगता तो यह है, यदि दूसरा काम करने वाला मिलता हो तो शायद कुछ लोग तो हाथ हिलाना भी पसन्द नहीं करेंगे। मुँह में कौर डालना भी नहीं चाहेंगे। चाह रहे हैं कि ऐसी मशीन का निर्माण हो जो कोरी रसोई ही नहीं पकाए, मुँह में कौर भी दे। फिर ऐसी मशीन की खोज भी करनी होगी जो पचा भी दे। पचाने की भी फिर क्या जरूरत है? इतनी सुविधावादी मनोवृत्ति बन जाती है कि आदमी हर बात के लिए दूसरों का मुँह ताकता रहता है। इससे एक बहुत बड़ा अनर्थ हुआ है कि आदमी

श्रम करना भूल गया ।

हमारे शरीर का स्वभाव है—श्रम, पुरुषार्थ । यह व्यक्तिगत जीवन की तीसरी फलश्रुति है । जिसे अपने पुरुषार्थ पर विश्वास नहीं होता, वह आदमी सब कुछ होने पर भी कुछ भी उपलब्ध नहीं कर पाता । परन्तु बहुत लोग इस ओर ध्यान नहीं देते, क्योंकि बड़ा आदमी तो यह समझता है कि काम करना छुटपन की बात है और दूसरो के देखते काम करना तो और भी छुटपन की बात है । हम इस सच्चाई को समझे कि शरीर को श्रम आवश्यक है, जरूरी है ।

प्रश्न होता है स्वावलंबन और पुरुषार्थ में क्या अन्तर है ? पुरुषार्थ हमारे शरीर की प्रक्रिया है । अगो को काम में लेना और नियोजित करना, यानी शक्ति का उपयोग करना है पुरुषार्थ, और अपनी शक्ति पर भरोसा करना है स्वावलंबन । पहले स्वावलंबन होता है । स्वावलंबन होता है तो पुरुषार्थ होता है । अपनी शक्ति पर भरोसा नहीं है तो फिर स्वावलंबन की बात नहीं आती । जिसे अपने पैरो पर भरोसा नहीं है, उसे लाठी लेनी पड़ती है या फिर वैशाखी के सहारे चलना पड़ता है । अपनी शक्ति पर भरोसा होना पहली बात है । यह स्वावलंबन का दृष्टिकोण है और अपनी शक्ति का उपयोग करना, काम में लाना, पुरुषार्थ है ।

जब तक पूरा श्रम शरीर को नहीं मिलता, रोग समाप्त नहीं होते, हमारे रक्त की प्रणालियाँ स्पष्ट नहीं होती, स्वास्थ्य उपलब्ध नहीं होता । सचमुच शरीर को श्रम चाहिए । श्रम बहुत आवश्यक है । कोई श्रम न कर सके तो योगासन का आलंबन ले सकता है । योगासन के द्वारा शरीर को भी स्वास्थ्य मिलता है । श्रम हमारे जीवन के लिए बहुत आवश्यक है ।

स्वतंत्रता, स्वावलंबन और पुरुषार्थ पर विश्वास—ये व्यक्ति की तीन वैयक्तिकताएँ हैं । व्यक्ति की तीन सीमाएँ हैं, जो व्यक्ति को अलग व्यक्तित्व प्रदान करती हैं ।

पुरुष और पौरुष

१. मनुष्य अपने सुख-दुःख का कर्ता स्वयं है । अपने भाग्य का विधाता वह स्वयं है ।

२. राजा देव नहीं है, ईश्वर का अवतार नहीं है । वह मनुष्य है, उसे देव मत कहो, संपन्न मनुष्य कहो ।

३. ग्रंथ मनुष्य की कृति है । पहले मनुष्य फिर ग्रंथ । कोई भी ग्रंथ ईश्वरीय नहीं है ।

४. विश्व की व्यवस्था शाश्वत द्रव्यों के योग या परस्परापेक्षिता से

स्वतः संचालित है। वह किसी एक सर्वशक्तिमान् सत्ता द्वारा संचालित नहीं है।

५. यह विश्व छह द्रव्यों की संघटना है। वे ये हैं—

१. धर्म—गतितत्त्व।
२. अवर्म—स्थितितत्त्व।
३. आकाश।
४. काल।
५. पुद्गल।
६. जीव।

६. मनुष्य अपने ही कर्त्तव्य से उत्क्रान्ति और अपक्रान्ति करता है। इस प्रसंग में महावीर ने जीव, अजीव, पुण्य, पाप, आश्रव, संवर, निर्जरा, बंध और मोक्ष—इन तत्त्वों की व्याख्या की।

७. मनुष्य भाग्य या कर्म के यत्र का पुर्जा नहीं है। भाग्य मनुष्य को नहीं बनाता, मनुष्य भाग्य को बनाता है। वह अपने पुरुषार्थ से भाग्य को बदल सकता है।

स्वावलंबन नैतिक जीवन की पहली शर्त है। समाज की भूमिका में स्वावलंबन का अर्थ यह नहीं होता कि मनुष्य दूसरों का सहयोग ले ही नहीं। मेरी सम्मति में उसका अर्थ यही होना चाहिए कि मनुष्य अपनी शक्ति का संगोपन न करे, जिस सीमा तक अपनी आवश्यकताओं को पूरा कर सके तथा विलासी जीवन को उच्च और श्रमरत जीवन को हेय न माने।

विलास और आराम के प्रति मनुष्य का झुकाव सहज ही होता है और इस वारणा से उसे पुष्टि मिल जाती है कि श्रम करने वाला छोटा होता है। परावलंबी जीवन का यही आधार है।

स्वावलंबन (अपनी श्रम शक्ति) का अनुपयोग और परावलंबन (दूसरों की श्रम शक्ति) का उपयोग शोषणपूर्ण जीवन का आरंभ बिन्दु है। शोषण अनैतिकता की जड़ है। अणुव्रती चाहता है कि समाज में शोषण न रहे। अतः उसके लिए यह प्राप्त होता है कि वह स्वावलंबन या श्रम की भावना को जन-जन तक पहुंचाए।

अणुव्रती कार्यकर्ता स्वावलंबी केन्द्रों की स्थापना पर विचार कर रहे हैं, पर उन्हें बहुत स्पष्ट हो जाना चाहिए कि श्रम या स्वावलंबन का कोई अतिरिक्त मूल्य नहीं है। यह जीवन का स्वाभाविक मूल्य है। इसे अतिरिक्त मूल्य दिए जाने की स्थिति में यह जीवन में प्रतिष्ठित नहीं होता, बल्कि जीवन पर समारोपित होता है।

स्व-निर्भरता

एक राजकुमार दीक्षित हो रहा था। माता-पिता ने कहा—‘कुमार !

तुम बड़े सुकुमार हो, बहुत कोमल हो। तुम दीक्षित हो रहे हो। तुम्हें ज्ञात नहीं है, शरीर में बीमारी पैदा हो जाएगी, हो सकती है, तो चिकित्सा नहीं करा सकोगे। अचिकित्स्य है यह संयम का मार्ग। बीमारी पैदा होने पर क्या करोगे? कौन आहार, पानी लाकर देगा? भूखे-प्यासे और रुग्ण होकर बैठे रहोगे। क्या प्राप्त होगा?’

राजकुमार बोला—‘माता-पिता ! जंगल में रहने वाले पशु बीमार हो जाते हैं। कौन उनकी परिचर्या करता है? कौन उन्हें भोजन-पानी लाकर देता है? रुग्ण पड़े रहते हैं। जब स्वस्थ होते हैं तब जंगल में जाकर खा-पी लेते हैं। जब ये पशु भी ऐसा कर सकते हैं तो मैं मनुष्य हूँ, ऐसा क्यों नहीं कर सकूँगा?’

यह एक महत्वपूर्ण खोज थी स्वावलंबन और स्व-निर्भरता की। रोग की स्थिति में भी दूसरे का सहारा न लिया जाए। यदि रोग का प्रतिकार करना हो तो बाहरी वस्तु से न किया जाए।

अमेरिका में एक संस्थान ऐसा है जिसके सदस्य दवा का भी प्रयोग नहीं करते। वे कोई दवा नहीं लेते। ऑपरेशन की आवश्यकता होने पर भी ऑपरेशन नहीं कराते। सदस्य थोड़े हैं, पर जो हैं, वे कट्टरता से इसका पालन करते हैं। सब कुछ वे ईश्वर पर छोड़ देते हैं।

‘तेगिच्छं नाभिनंदेज्जा’—जैन मुनि चिकित्सा की इच्छा न करे। यह बहुत प्राचीन सिद्धान्त है। जैन आगमों में यह उल्लेख स्थान-स्थान पर मिलता है। यह कैसे संभव हो सकता है कि बीमारी हो और चिकित्सा न हो? चिकित्सा हो सकती है पर वह बाहरी वस्तु से न हो, यह इस सूत्र का हार्द है। स्वावलंबन और स्व-निर्भर होकर अपनी वस्तु से चिकित्सा करो, बाह्य वस्तु से चिकित्सा मत करो, पर-वस्तु से चिकित्सा मत करो।

शरीर में रोग पैदा होता है तो शरीर में नीरोगता की भी पूरी व्यवस्था है। आसनो का विकास इस दिशा में हुआ था। चिकित्सा के लिए बाहरी वस्तुओं की अपेक्षा नहीं है। आसनो का प्रयोग करो, चिकित्सा हो जाएगी। श्वास और विभिन्न मुद्राओं का प्रयोग रोग निवारण की दिशा में हुआ था। इसमें नाडी-विज्ञान का पूरा उपयोग किया गया था।

पाचन कमजोर है। भोजन के बाद वज्रासन में बैठो, पाचन की दुर्बलता मिट जाएगी।

पाचन की गड़बड़ी है। भोजन के बाद दाएं नथुने से पन्द्रह मिनट तक श्वास लो, पाचन स्वस्थ होने लगेगा।

पाचन दुर्बल है। महामुद्रा का प्रयोग करो, पाचन ठीक होने लगेगा।

प्रत्येक समस्या के समाधान के लिए आसन और नाड़ियों का प्रयोग तथा स्वर का प्रयोग खोजा गया था। हजारों आसनो का प्रयोग होने लगा।

शारीरिक बीमारी हो तो आसनो का प्रयोग किया जा सकता है और मानसिक बीमारी के लिए भी आसनो का प्रयोग किया जा सकता है ।

ये सारे तथ्य स्वावलम्बन और आत्मानुशासन के लिए खोजे गए थे ।

युवक और स्वावलम्बन

युवको की शक्ति आज एक समस्या बन रही है । वह ध्वंस की ओर जा रही है । सारे देश की स्थिति को देखिए । भारत के युवको की शक्ति जितनी निर्माणात्मक कार्यों में नहीं लग रही है, उससे कहीं अधिक हिंसात्मक कामों में लग रही है । आए दिन समस्याओं का सामना सबको करना पड़ रहा है । इसका कारण यह है कि हमारी शक्ति का ठीक नियोजन नहीं हो रहा है । युवक को शक्ति का पर्यायवाची मान लिया है । युवक अर्थात् शक्ति और शक्ति अर्थात् युवक । युवक शक्ति का प्रतिनिधि होता है । यह प्रतिनिधित्व तो उसने स्वीकार कर लिया किन्तु उसका ठीक नियोजन नहीं किया । इस नियोजन की गड़बड़ी के कारण आज देश में बहुत सारी समस्याएँ पैदा हो गयी हैं ।

आचार्य श्री तुलसी का उदाहरण युवकों के सामने होना चाहिए । जब आचार्य श्री की अवस्था मात्र बाईस वर्ष की थी, उस समय आपने एक शक्तिशाली सध का नेतृत्व अपने कंधों पर लिया और उसका विकास किया । शक्ति का उपयोग रचनात्मक कामों में किया । आचार्यश्री का प्रारम्भिक सूत्र था—‘हमें ध्वंस की ओर अपनी शक्ति नहीं लगानी है ।’ दुनिया में सबका विरोध होता है । कोई ऐसा नहीं है कि जिसका विरोध नहीं होता । सूर्य अकारण प्रकाश देता है, पर उसकी भी आलोचना होती है । सूर्य का भी विरोध होता है । हवा अकारण हमें लाभान्वित करती है, प्राण देती है, जीवन देती है, पर उसका भी विरोध होता है । आचार्य श्री तुलसी का भी विरोध हुआ है और काफी हुआ है ।

मुझे एक घटना याद आ रही है । काका कालेलकर बहुत वर्ष पहले दिल्ली में आचार्यश्री से मिलने आए । आते ही बोले, ‘मैं आपसे मिल रहा हूँ, उसके पीछे एक प्रेरणा है । वह यह कि मेरे पास आपके विरोध में इतना साहित्य आया कि ढेर लग गया । मैंने वह साहित्य देखकर यह निष्कर्ष निकाला कि जिस व्यक्ति का इतना विरोध होता है, वह निश्चित ही जीवित व्यक्ति है । मुर्दे का विरोध कोई नहीं करता । कहने की जरूरत भी नहीं होती है । विरोध उसका होता है जो जीवित है । आप में जीवित है और उसी ने मुझे प्रेरित किया कि आपसे मिलना चाहिए और आज मैं मिल रहा हूँ ।’ विरोध हुआ किन्तु उस सारे विरोध के बीच में आचार्यश्री ने जो एक स्वर दिया, वह था—‘जो हमारा हो विरोध, हम उसे समझें विनोद ।’ यानी विरोध को विनोद समझकर चले । यह था उनकी अपनी शक्ति का निर्माणात्मक

कार्यों में नियोजन ।

किसी समय में आचार्य भिक्षु के विचारों की कड़ी आलोचनाएँ होती थी । आज आचार्यश्री के विचारों की कड़ी आलोचनाएँ होती हैं । कभी-कभी तो हम जिस मार्ग से गुजरते, उसमें डामर की सड़क पर हमारे विरोध में इतने पच्चे चिपका दिए जाते कि हमारे पैर काले होने से बच जाते । किन्तु कभी भी आचार्य श्री तुलसी की ओर से उस विरोध में दो पक्तियाँ भी नहीं लिखी गयी । आचार्य श्री बम्बई में थे, उस समय एक व्यक्ति ने विरोध में काफी लिखा । आचार्यश्री ने मुझसे कहा कि इस पर हमें लिखना चाहिए, क्योंकि यह जो विरोध हो रहा है, वह केवल विरोध नहीं है, यह वास्तविक स्तर पर आलोचना हो रही है । इस पर हमें लिखना चाहिए, उत्तर देना चाहिए । मैं समझता हूँ कि आज से पच्चीस-तीस वर्ष पहले हमारा जो विरोध हुआ था, उसके विरोध में हमने दो पक्तियाँ भी नहीं लिखी । जो व्यक्ति अपनी शक्ति का इतना निर्माणात्मक और रचनात्मक कार्यों में नियोजन कर सकता है, वह सचमुच विकास कर लेता है । यदि आज यह बात हमारे अध्यापकों की समझ में आ जाए, विद्यार्थियों की समझ में आ जाए, मजदूरों की समझ में आ जाए तो मैं समझता हूँ कि जो रचनात्मक निष्पत्तियाँ हमारे सामने आनी चाहिए, किन्तु नहीं आ रही हैं, उनका एक समाधान हो सकता है ।

आज देश की स्थिति क्या है ? आज के युवकों की स्थिति क्या है ? शक्ति का नियोजन करने के लिए हमें कुछेक बातों पर ध्यान केन्द्रित करना आवश्यक होगा । पहली बात है कर्मण्यता । शक्ति तो है किन्तु कर्मण्यता नहीं है । आज हिन्दुस्तान जिस बीमारी से ग्रस्त है, वह है अकर्मण्यता और मुफ्तखोरी । यह मुफ्तखोरी का पाठ उसने शताब्दियों से पढ़ लिया है । यह बीमारी उसकी रग-रग में जमी हुई है । भगवान् की दया हो, कोई काम करना न पड़े, ऐसा मानस हो गया है । लेने के लिए उसका इतना मानस बन गया है कि कोई काम करना न पड़े, श्रम करना न पड़े और काम बन जाए तो भगवान् की कृपा है, धर्म की कृपा है । श्रम करना पड़ जाए तो हम मानते हैं कि भगवान् की कृपा कम है । धर्म की कृपा कम है ।

पुराने जमाने की बात है । आचार्य भद्रबाहु, एक बहुत बड़े आचार्य हुए हैं । संध के सामने कोई कठिनाई आने पर उन्होंने एक मंत्र की रचना की । संध का सकट दूर हो गया । एक स्त्री रसोई बना रही थी । उसका बछड़ा भाग गया । स्त्री ने सोचा, बछड़े को पकड़कर लाऊँ । फिर सोचा, क्यों जाऊँ ? मुझे मंत्र याद है । उसने मंत्र का पाठ किया और देवी उपस्थित हो गयी । स्त्री ने कहा, 'देवी ! कोई संकट तो नहीं है । किन्तु मेरा बछड़ा भाग गया है । तुम उसे लाकर खूटे में बांध दो ।' देवी को आश्चर्य हुआ । वह भद्रबाहु के पास जाकर बोली, 'महाराज ! आपने क्या कर दिया है ?

यह मंत्र आपने क्यों दे दिया ? आज तो हमें वछड़ा बाँवना पड़ रहा है, कल पता नहीं क्या-क्या करना पड़ेगा ?

यह जो अकर्मण्यता की बीमारी है, अपने कर्म पर, अपने पुरुषार्थ पर विश्वास न करने की बीमारी है, हिन्दुस्तान के युवक को इस बीमारी से मुक्त होना चाहिए । अगर हमारे युवक इस बीमारी से मुक्त हो जाते हैं तो समझना चाहिए कि सबसे बड़ी समस्या का समाधान हो गया ।

सत्य अनुप्रेक्षा

ध्यान की एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है—सत्य की दिशा में प्रस्थान, सत्य को जीने का अभ्यास । सत्य को झुठलाने का प्रयत्न नहीं करना ध्यान की उपलब्धि है । ध्यान के अभ्यास से गुजरने के बाद भी यदि यथार्थवादी दृष्टिकोण नहीं बना तो मान लेना चाहिए कि ध्यान सधा नहीं । ध्यान से आध्यात्मिक निष्पत्ति आनी चाहिए, अध्यात्म फलित होना चाहिए ।

ध्यान की निष्पत्ति है—सच्चाई का जीवन जीना । जब आदमी सच्चाई का जीवन नहीं जीता है तो व्यावहारिक समस्याएं बहुत पैदा हो जाती हैं ।

प्रेक्षा-ध्यान की उपसंपदा स्वीकार करने वाला साधक प्रतिज्ञा करता है—‘सच्चिद्वत्तं उवसपञ्जमि’ सत्य का व्रत स्वीकार करता हूँ । ध्यान का सारा प्रयोजन है—सत्य की खोज । जो व्यक्ति ध्यान नहीं करता वह सत्य की खोज की दिशा में आगे नहीं बढ़ सकता । हमारे चारों ओर इतने सत्य हैं, इतने सूक्ष्म सत्य हैं, जिन्हें स्थूलदृष्टि से नहीं देखा जा सकता । उन्हें स्थूल मन से भी नहीं पकड़ा जा सकता । वे स्थूल चेतना के विषय नहीं बनते । उन्हें जानने-देखने के लिए सूक्ष्म दृष्टि की आवश्यकता है, सूक्ष्म मन की आवश्यकता है और सूक्ष्म चेतना की आवश्यकता है । ध्यान के बिना दृष्टि को सूक्ष्म नहीं किया जा सकता, मन को पटु और सूक्ष्म नहीं बनाया जा सकता । ध्यान के बिना चेतना भी सूक्ष्म नहीं बन सकती । चेतना पर राग-द्वेष और मल के आवरण जमे हुए हैं । वे जब तक नहीं टूटते तब तक चेतना में सूक्ष्मता नहीं आ सकती । इसलिए ध्यान की साधना करने वाला सबसे पहले सत्य की खोज करता है और वह सत्य की खोज अपने से ही प्रारम्भ करता है । वह सत्य को बाहर नहीं खोजता, अपने में ही खोजता है ।

हमारे जानने और देखने की यात्रा का, आत्मा के शुद्ध स्वरूप की यात्रा का पहला प्रस्थान है—श्वास-दर्शन । दूसरा प्रस्थान है—शरीर-दर्शन, शरीर-प्रेक्षा ।

शरीर को देखना । यह बात बड़ी विचित्र लगती है कि जिस शरीर में हम जी रहे हैं, जो हमारा सबसे निकट का मित्र है, उसे हम क्या देखें ? उसके भीतर क्या देखें ? ये प्रश्न तभी होते हैं जब तक हम देखना प्रारम्भ नहीं करते । देखना प्रारम्भ करते ही सारे प्रश्न समाहित हो जाते हैं । शरीर में बहुत कुछ है देखने को । देखते रहें । कभी पूरा नहीं होता । प्रतिदिन नए-

नए अनुभव होते रहेंगे । फिर लगेगा कि शरीर में इतना है देखने को कि वह कभी पूरा ही नहीं होता । बीमारी का पता लगाने के लिए चिकित्सक भी तो शरीर के भीतर ही देखता है । जो चिकित्सक जितनी अधिक निपुणता और सूक्ष्मता से शरीर के भीतर देख पाता है, वही बीमारी का सही निदान कर सकता है । चिकित्सक नब्ज पर अपनी अंगुलियां टिकाता है । नाडी की धड़कन को वह पकड़ता है । अन्यान्य सूक्ष्म उपकरणों से वह शरीर में होने वाली चंचलताओं को पकड़ता है, सूक्ष्म स्पंदनों को पकड़ने का प्रयत्न करता है । और फिर उन स्पंदनों के आधार पर बीमारी के मूल को पकड़कर निदान प्रस्तुत करता है । वह सारे शरीर को देख जाता है । उसे पता लग जाता है कि शरीर में क्या घटित हो रहा है । केवल चिन्तन के आधार पर ऐसा नहीं हो सकता । चिकित्सक देखने की गहराई में जाकर ही सूक्ष्मतम कारणों को पकड़ पाता है । देखने की गहराई में, चाहे वह उपकरणों के माध्यम से ही क्यों न जाए, यह बात दूसरी है । बिना गहराई में गए, जो पाना होता है वह नहीं पाया जाता । ध्यान के द्वारा भी गहराई में जाया जा सकता है और उपकरणों के माध्यम से भी गहराई में जाया जा सकता है । ध्यान दर्शन है, देखने की प्रक्रिया है ।

हमारे सत्य की खोज के आयाम आगे से आगे बढ़ते जाते हैं । वे मुख्य रूप से चार हैं । पहला आयाम है—स्वास । दूसरा आयाम है—शरीर । तीसरा आयाम है—मन, चित्त, बुद्धि । चौथा आयाम है—शुद्ध चैतन्य, आत्मा । ये सारे के सारे आयाम सत्य की खोज के आयाम हैं ।

महावीर के ज्येष्ठ शिष्य गौतम ने एक बार पूछा—

‘भते ! सत्य क्या है ?’

‘वह बताया नहीं जा सकता ।’

‘तो हम उसे कैसे जाने ?’

‘तुम स्वयं उसे खोजो ।’

‘उसकी खोज कैसे करे ?’

‘कर्म को छोड़ दो । मन को विकल्पों में मत भरो, मौन रहो, शरीर को स्थिर रखो ।’

‘भते ! फिर जीवन कैसे चलेगा ?’

‘सयत्त कर्म करो । बोलना आवश्यक ही हो तो सयम से बोलो । चलना आवश्यक ही हो तो सयम से चलो । खाना आवश्यक ही हो तो संयम से खाओ । सब कुछ सयम से करो ।’

‘भते ! सत्य की खोज का मार्ग बताया जा सकता है, तब सत्य क्यों नहीं बताया जा सकता ।’

‘ये सत्याश हैं । सत्याश बताया जा सकता है । मैं सत्य का सापेक्ष प्रति-

पादन करता हूँ। पूर्ण सत्य नहीं बताया जा सकता। इसीलिए मैं कहता हूँ कि सत्य नहीं कहा जा सकता। मत्याश बताया जा सकता है, इसलिए मैं कहता हूँ कि सत्य कहा जा सकता है। सत्य अवक्तव्य और वक्तव्य है। इन दोनों का सापेक्ष बोध ही सम्यग् ज्ञान है।'

वक्तव्य सत्य

‘भंते ! वक्तव्य सत्य क्या है ?’

‘अभेद की दृष्टि में अस्तित्व (होना मात्र) सत्य है और भेद की दृष्टि से द्रव्य और पर्याय सत्य हैं। द्रव्य शाश्वत है। पर्याय अशाश्वत है। शाश्वत और अशाश्वत का समन्वय ही सत्य है। जब हम विश्व को ज्ञेय की दृष्टि से देखते हैं तब चेतन और अचेतन द्रव्य के त्रैकालिक अस्तित्व और परिवर्तन का समन्वय सत्य और उनका विभाजन असत्य है। जब हम विश्व को हेय और उपादेय की दृष्टि से देखते हैं तब श्रेय सत्य है और प्रेय असत्य है।’

हमारी मांग तो अनन्त को जानने की है, संपूर्ण सत्य को जानने की है, अखंड सत्य को जानने की है। वह हमारी मांग पूरी नहीं होती। हमें जानने को मिलता है थोड़ा-सा अंश, अनन्त का एक खंड। हम उसको पकड़ कर, उस खंड को लेकर, अखंड के लिए लड़ने लग जाते हैं। यह लड़ाई कभी समाप्त नहीं होती। अच्छा तो यह होता कि कोई भी आदमी बोलता ही नहीं। कम-से-कम सत्य के बारे में कभी जवान नहीं खोलता, केवल व्यवहार की संपूर्ति के लिए बोलता तो लड़ाइयां नहीं होती। सत्य के विषय में न बोलना ही असत्य से बचने का अच्छा उपाय है। किन्तु ऐसा हो नहीं सका। उन ज्ञानी पुरुषों ने भी अनुकंपा की, दया की कि अज्ञानी लोग पूरा न जान सकें तो कम-से-कम थोड़ा बहुत जान लें। यह अनुकंपा भारी पड़ गयी। इसने विवाद का रास्ता खोल दिया। आज यह स्थिति पैदा हो गई है कि आदमी सत्य को जाने न जाने, वह उसके लिए विवाद करने को तैयार है।

नहीं बोलने का एक बहुत बड़ा मूल्य है, सत्य की सुरक्षा। नहीं बोलने से सत्य की पूरी सुरक्षा होती है। अवक्तव्य, अनिर्वचनीय, अव्याकृत—ये शब्द सत्य की सुरक्षा करते हैं। एक कहता है—अस्ति अर्थात् है। दूसरा कहता है—नास्ति अर्थात् नहीं है। दोनों की दो दिशाएं हैं। विवाद की स्थिति आ जाती है। महावीर ने कहा—जो कहता है अस्ति, वह भी सही नहीं है और जो कहता है नास्ति, वह भी सही नहीं है। दोनों सही तब हो सकते हैं जब दोनों अपने-अपने कथन के साथ अपेक्षा जोड़ देते हैं और कहते हैं कि इस दृष्टि से, इस अपेक्षा से यह है और इस अपेक्षा से यह नहीं है—स्यादस्ति, स्यान्नास्ति। जब स्यादस्ति कहने से भी काम नहीं चलता और स्यान्नास्ति कहने से भी

काम नहीं चलता तब स्याद् अवक्तव्य कहना होता है। यह मानकर चलो कि सत्य कहा नहीं जा सकता, सपूर्ण सत्य कहा नहीं जा सकता। सत्य की प्रकृति ही ऐसी है, सत्य का स्वभाव ही ऐसा है कि वह कहा नहीं जा सकता। हम जो कहते हैं वह सत्य का एक अंशमात्र होता है। हम अशमात्र का कथन करके पूरे सत्य के प्रति शायद अन्याय ही करते हैं, एक दृष्टि से। इस बात को मानकर ही तुम कहो कि पूरा सत्य कहा नहीं जा सकता। यह गूँगे का गुड़ है। वह स्वाद का वर्णन नहीं कर सकता।

मैं समझता हूँ कि न बोलना, मौन रहना, सत्य की सुरक्षा का सशक्त और प्रबल साधन है।

सत्य क्या है?

दृष्टि और प्रतिपादन दो प्रकार के होते हैं—यथार्थ और अयथार्थ। जो तथ्य जिस रूप में है उसे उसी रूप में देखना और प्रतिपादन करना यथार्थ है और तथ्य के विपरीत दर्शन और प्रतिपादन अयथार्थ हो जाता है। सत्य का अर्थ है—यथार्थ का दर्शन और प्रतिपादन।

यथार्थ का दर्शन—यह दृष्टिकोण का सत्य है या सत्य का दृष्टिकोण है। यथार्थ का प्रतिपादन वाणी का सत्य है। सत्य का महाव्रत चरित्र का पक्ष है, व्यवहार का पक्ष है। सत्य का महाव्रती दूसरे को वही बात कहता है, जो यथार्थ होती है और यथार्थ ही अहिंसा धर्म के अनुकूल होती है।

सत्य का ऋजुता के साथ गहरा सम्बन्ध है। जो व्यक्ति ऋजु नहीं होता वह सत्य का प्रतिपालन नहीं कर सकता। इस सदर्म में सत्य का सन्दर्भ केवल वाणी से ही नहीं होता किन्तु अपना अभिप्राय जताने की हर चेष्टा से हो जाता है। इस आधार पर सत्य की परिभाषा यह हो जाती है—

सत्य है—काया की ऋजुता	असत्य है—काया की वक्रता
सत्य है—वाणी की ऋजुता	असत्य है—वाणी की वक्रता
सत्य है—भाव की ऋजुता	असत्य है—भाव की वक्रता
सत्य है—संवादी-प्रवृत्ति, कथनी- करनी की समानता।	असत्य है—विसवादी प्रवृत्ति, कथनी- करनी की असमानता।

इन चारों अंगों का समग्रता से अनुशीलन करना ही सत्य का महाव्रत है। असत्य और मायाचार का निकट का सम्बन्ध है। जो कुशल मायावी नहीं होता, वह कुशल असत्यभाषी भी नहीं होता। सत्य में कोई छिपाव नहीं होता। असत्यभाषी को बहुत छिपाना पड़ता है। उसे एक बड़ा-सा मायाजाल बिछाना पड़ता है। इसीलिए भगवान् महावीर ने असत्य के लिए 'मायामृपा' शब्द का प्रयोग किया।

जिस प्रवृत्ति में माया है, दूसरों को ठगने की मनोवृत्ति है और

असत्य है—यथार्थ को उलटने का प्रयत्न है, वहा हिंसा कैसे नहीं होगी ? वह समूचा प्रयत्न हिंसा का प्रयत्न है इसलिए असत्य बोलना हिंसा से भिन्न वस्तु नहीं है

सत्य की खोजें

हमने सत्य की खोज प्रारम्भ की है । मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य है—सत्य की खोज । प्राणी जगत् में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो सत्य की खोज कर सकता है । दूसरे सारे प्राणी, फिर चाहे वे पशु-पक्षी हो या देवता, कोई भी सत्य की खोज नहीं कर सकता । मनुष्य के पास जितना विकसित मस्तिष्क, विकसित ग्रंथियाँ और अतीन्द्रिय ज्ञान के केन्द्र हैं, उतने दूसरे किसी भी प्राणी के पास नहीं हैं । इसीलिए मनुष्य ही सत्य की खोज कर सकता है । बहुत अच्छा हुआ कि हमने इस रहस्य को समझ लिया, इस सच्चाई को जान लिया । हमने मनुष्य होने की सार्थकता को पहचान लिया कि मनुष्य जीवन का सार है—सत्य की खोज, सत्य की उपलब्धि ।

भगवान् महावीर ने कहा—‘अप्पणा सच्च मेसेज्जा’ अपने आप सत्य की खोज करो ।

हम सत्य की खोज के लिए प्रस्तुत हैं । सत्य खोजना है और स्वयं को ही खोजना है । ऐसा नहीं होता कि एक व्यक्ति सत्य खोजे और दूसरा उपयोग करे । वैज्ञानिक जगत् में यह होता है कि एक व्यक्ति सत्य को खोजता है और सारा जगत् उसका उपयोग करता है । किन्तु अध्यात्म का ससार इससे भिन्न है । इस जगत् में जो व्यक्ति सत्य को खोजता है, वही उसका उपयोग करता है । जो खोजेगा वे पायेंगे, जो नहीं खोजेंगे, वे कभी नहीं पायेंगे । जो खोजेंगे वे ही उसका उपयोग करेंगे, जो नहीं खोजेंगे वे उसका उपयोग नहीं कर पाएँगे ।

अध्यात्म के क्षेत्र में जो खोजे हुई है, अतीन्द्रिय ज्ञानियों ने जो खोजें की हैं, जो देखा है, पाया है, जो अनुभव किया है, उसको उन्होंने दूसरों को बतलाया । दूसरों ने सुना । लाभ उठाया । पर पूरा लाभ नहीं मिला । दूसरों के वह काम आया, पर पूरा काम नहीं आया ।

उन अतीन्द्रिय साधकों ने आत्मानुभूति का सत्य दूसरों के सामने प्रस्तुत किया, किन्तु उस अभिव्यक्ति के माध्यम से जो सत्य की अनुभूति होनी चाहिए थी, वह किसी को नहीं हुई । वचन के माध्यम से प्राप्त वह सत्य श्रुति के काम आया, सुनने के काम आया तथा मस्तिष्क और बुद्धि के काम आया, किन्तु वह अनुभूतिगम्य नहीं बना । वह अनुभूतिगम्य तब बना जब सुनने वाले ने स्वयं खोज प्रारम्भ की, स्वयं उसको उपलब्ध हुए । उससे पहले कुछ भी नहीं हुआ । सुनना व्यर्थ नहीं गया । उससे खोज की पृष्ठभूमि तैयार हुई । वह पृष्ठभूमि तब तक पृष्ठभूमि ही बनी रहती है जब तक उसको

आधार बनाकर साधक आगे बढ़ नहीं सकता । साधक जब तक अनुभव के स्तर पर उस सत्य को नहीं पा लेता तब तक वह यह नहीं कह सकता—‘यह सचाई है । इसका मैंने प्रत्यक्ष अनुभव किया है ।’ वह तब तक दूसरों की दुहाई देता रहता है । यह उधारी बात है । वह यह कह सकता है—यह आगमो की सचाई, गीता या वाईविल की सचाई है, ग्रंथसाहब या कुरान की सचाई है, पिटक या अन्यवार्त्तिक शास्त्र की सचाई है । वह कभी नहीं कह सकता कि यह मेरी सचाई है । यह मेरा भोगा हुआ सत्य है । जब व्यक्ति उस सत्य को उपलब्ध हो जाता है, उसे साक्षात् कर लेता है, तभी वह कह सकता है—‘यह मेरा सत्य है । मैंने इसे जाना-देखा है । मैंने इसे भोगा है ।’

अध्यात्म का क्षेत्र वैज्ञानिक है । यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें सबको वैज्ञानिक होना पड़ता है । जो भी इस यात्रा-पथ पर चलना चाहता है, उसे वैज्ञानिक बनना ही पड़ता है । ऐसा नहीं होता कि आचार्य तुलसी वैज्ञानिक बन जाएं, सत्य की खोज करे और शेष सारे उनके अनुयायी बनकर उम खोजे हुए सत्य का उपयोग करते रहे । ऐसा नहीं हो सकता । प्रत्येक साधक को वैज्ञानिक बनना होता है, परीक्षण करना होता है और सत्य को ढूँढ निकालना होता ।

‘सत्य को खोजो’—इतना ही पर्याप्त नहीं है । भगवान् महावीर ने इसके पीछे ‘अप्पणा’ शब्द लगाकर इस ओर संकेत किया कि ‘सत्य को खोजो’—यह अधूरी बात है । ‘स्वयं सत्य को खोजो’—यह पुरी बात है । यह अत्यन्त महत्वपूर्ण संकेत है । यह संकेत साधक के पुरुषार्थ की गाथा गाता है ।

दूसरा प्रश्न है कि हमने सत्य की खोज प्रारम्भ की है, किन्तु हमारे साथ प्रयोगशाला कहा है ? कैसे करेंगे सत्य की खोज ? सत्य की खोज के लिए समृद्ध प्रयोगशाला चाहिए । वह यहाँ नहीं है । बात सच है, किन्तु हमने अपने शरीर को ही प्रयोगशाला बना डाला है । यह शरीर इतनी बड़ी प्रयोगशाला है कि विश्व के किसी भी वैज्ञानिक के पास इतनी समृद्ध और विशाल प्रयोगशाला नहीं है । इस शरीर में इतनी सूक्ष्म यत्र-सरचना है जो बड़े वैज्ञानिक को भी आश्चर्य में डाल देती है । एक वैज्ञानिक की प्रयोगशाला नहीं, किन्तु यदि विश्व की समस्त प्रयोगशालाओं को एकत्रित कर लिया जाए, फिर भी वे इस शरीर की प्रयोगशाला के एक अरबवें हिस्से में नहीं समा पाती । तुलना ही नहीं की जा सकती ।

यह हमारा शरीर साधन-सम्पन्न प्रयोगशाला है । यह हमारे सामने है । हमें सत्य की खोज करनी है । प्रयोग के साधन और उपकरण भी हमारे पास हैं । चैतन्य के ये सारे प्रयोग हमारी खोज के सूक्ष्मतम उपकरण हैं । आज सूक्ष्म तरंगों वाले या सूक्ष्म शक्ति वाले या हाईफ्रीक्वेंसी वाले जितने भी सूक्ष्म उपकरण होते हैं वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में, वे सारे-के-सारे, या उनसे

भी अधिक सूक्ष्म उपकरण, हमारे इस शरीर में प्राप्त हैं। वे स्वतः संचालित हैं। किन्तु उनको काम में न लेने के कारण उन पर जंग जम गया है, वे निष्क्रिय हो गए हैं। हमने यात्रा प्रारम्भ की है। हम उस जंग को हटाने का प्रयास कर रहे हैं। जैसे ही वह जमा हुआ मेल हटेगा, ये सारे उपकरण पूरा काम देने लग जायेंगे। उन्हीं उपकरणों के द्वारा हम सूक्ष्मतम सत्य को पहचान जायेंगे।

समस्या है सत्य की अनभिज्ञता

इस दुनिया में सबसे बड़ी समस्या है सत्य को जानना। हमारी सारी कठिनाइयों और समस्याओं का मूल है सत्य को न जानना। आदमी यदि सत्य को जान लेता तो कोई समस्या नहीं होती। दुनिया में वस्तुतः कोई समस्या है ही नहीं, केवल सत्य की अनभिज्ञता ही समस्या है।

अभी रात है, किन्तु फिर भी प्रकाश देख रहा हूँ। रात में भी बिजली से प्रकाश जगमगा रहा है। प्रकाश और अन्धकार दोनों विरोधी युगल हैं किन्तु इनमें नितान्त विरोध नहीं है। दोनों एक साथ आ जाते हैं। सह-अस्तित्व और सह-अवस्थान दोनों ही जरूरी हैं। स्याद्वाद विरोधी तत्वों के सहावस्थान की व्याख्या करता है। दो विरोधी तत्वों, दो विरोधी बातों को एक साथ स्वीकारना ही है स्याद्वाद और अनेकान्त। अनेकान्त और स्याद्वाद का फलित है सह-अस्तित्व।

सत्य विशाल है और शब्द सीमित। सत्य की अभिव्यक्ति के लिए शब्द होते हैं। परन्तु वे उसको सीमित बना देते हैं। यही कारण है कि जो शास्त्र समाधान के लिए होते हैं वे स्वयं समस्या बन जाते हैं।

यदि सत्य के निकट पहुंच जाएं तो विरोधी हितों में भी सामंजस्य हो सकता है। यदि आज समाज में नये मूल्यों का सामंजस्य किया जा सके तो समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। आचार्यश्री तुलसी सामंजस्य की बात करते हैं। सबसे पहले सत्य और अध्यात्म की बात करते हैं।

मनुष्य में यदि सत्य की जिज्ञासा और निष्ठा नहीं है तो वह अच्छा भी नहीं बन सकता। प्रगति और विकास का द्वार बन्द ही रहेगा। इसलिये सबसे पहले सत्य को पहचाने और फिर उसे स्वीकार करें। मन के आवरणों को हटाकर मैला, कूड़ा-कर्कट निकालकर स्वच्छता स्वीकार करें और दृष्टि साफ कर ज्ञान को परिष्कृत करें। ज्ञान, दर्शन और चरित्र की समन्वित तभी होगी जब हम दृष्टि साफ रखेंगे। इसके लिए सत्य की प्रबल जिज्ञासा होनी चाहिए। आन्तरिक तडप और जिज्ञासा के बिना मनुष्य जहा का तहा रहेगा।

सत्य की मीमांसा

सत्य क्या है ? यह प्रश्न अनादि काल से चर्चित रहा है । जो ध्रुव है, जो स्थिर है वह सत्य है पर वही सत्य नहीं है । परिवर्तन प्रत्यक्ष है । उसे असत्य नहीं कहा जा सकता । जो परिवर्तन है, वह सत्य है पर वही सत्य नहीं है । स्थिति के बिना परिवर्तन होता ही नहीं । जो दृश्य है वह सत्य है, पर वह भी सत्य है जो दृश्य नहीं है । सत्य के अनेक रूप हैं । एकरूप अनेकरूपता का अंश रहकर ही सत्य है । उनसे निरपेक्ष होकर वह सत्य नहीं है । सत्य किसी धर्म प्रवर्तक द्वारा कृत नहीं है । वह सहज है, अकृत है । वह धर्म प्रवर्तक के द्वारा अज्ञात से ज्ञात और अनुद्घाटित से उद्घाटित होता है । भगवान् महावीर ने कहा—‘सत्य वही है, जो वीतराग के द्वारा प्ररूपित है ।’ सत्य एक ओर अविभाज्य है । जो सत् है, जिसका अस्तित्व है, वह सत्य है । यह परम अभेददृष्टि है । इस जगत् में चेतन का भी अस्तित्व है और अचेतन का भी अस्तित्व है । इसलिए चेतन भी सत्य है और अचेतन भी सत्य है । मनुष्य चेतन है, स्वयं सत्य है, फिर भी उसका चेतन से सीधा सम्पर्क नहीं है और इसलिए नहीं है कि राग एवं द्वेष उसका सत्य से सीधा सम्पर्क होने में बाधा डाले हुए हैं । राग-रजित मनुष्य आसक्ति की दृष्टि से देखता है, इसलिए सत्य उसके सामने अनावृत नहीं होता । द्वेष-रजित मनुष्य घृणा की दृष्टि से देखता है, इसलिए सत्य उससे भय खाता है । सत्य उसी के सामने अनावृत होता है, जो तटस्थ दृष्टि से देखता है । तटस्थ दृष्टि से वही देख सकता है, जिसके नेत्र आसक्ति और घृणा से रजित नहीं होते ।

सत्य के दो रूप : अस्तित्ववाद और उपयोगितावाद

भगवान् महावीर वीतराग थे । सत्य से उनका सीधा सम्पर्क था । उन्होंने जो कहा, वह सुना-सुनाया या पढ़ा-पढ़ाया नहीं कहा । उन्होंने जो कहा, वह सत्य से सम्पर्क स्थापित कर कहा । इसलिए उनकी वाणी यथार्थ का रहस्योद्घाटन और आत्मानुभूति का ऋजु उद्बोधन है । जो सत्य है वह अनुपयोगी नहीं है, पर उसके कुछ अंश विवेक उपयोगी होते हैं । हम परिवर्तनशील संसार में रहने वाले हैं, अतः कोरे अस्तित्ववादी ही नहीं, किन्तु उपयोगितावादी भी हैं । हम सत्य को कोरा यथार्थवादी दृष्टिकोण ही नहीं मानते, किन्तु यथार्थ की उपलब्धि को भी सत्य मानते हैं ।

आत्मा है और प्रत्येक आत्मा परमात्मा है—ये दोनों अस्तित्ववादी या यथार्थवादी दृष्टिकोण हैं । आत्मा की परमात्मा बनने की जो साधना है, वह हमारा उपयोगितावाद है । अस्तित्ववादी दृष्टिकोण से भगवान् ने कहा—‘आत्मा भी सत्य है और अनात्मा भी सत्य है ।’ उपयोगितावादी दृष्टिकोण

से भगवान् ने कहा—‘आत्मा ही सत्य है, शेष सब मिथ्या है ।’ पहला द्वैतवादी दृष्टिकोण है और दूसरा अद्वैतवादी । भगवान् महावीर अखण्ड सत्य को अनन्त दृष्टिकोणों से देखने का सन्देश देते थे । अनेकान्त-दृष्टि से अद्वैत भी उनके लिए उतना ही ग्राह्य था जितना कि द्वैत और एकान्त दृष्टि में द्वैत भी उनके लिए उतना ही अग्राह्य था जितना कि अद्वैत । वे अद्वैत और द्वैत—दोनों को एक ही सत्य के दो रूप मानते थे ।

सत्य के विघ्न

सत्य आत्मा से बाहर नहीं है । वह हमें पाना नहीं है किन्तु प्राप्त है । उसके अभिव्यक्त होने में जो विघ्न है, उन्हें दूर करना है । सत्य की दूरी विघ्न के कारण प्रतीत होती है । विघ्न नष्ट हो जाने पर सत्य में और हम में कोई द्वैत नहीं रहता ।

सम्यग्-दर्शन का पहला विघ्न है—आशंका । अशंकनीय तत्त्व के प्रति शंका का उत्पन्न होना सत्य के साथ आत्म-मिचौनी खेलने जैसा है । बहुत सारे लोग अपने अस्तित्व के प्रति आशंकित होते हैं जबकि वह शंकनीय नहीं है । इस दुनिया में जो पहले नहीं है और पीछे नहीं है, वह मध्य में भी नहीं हो सकता—‘जस्स नत्थि पुरा पच्छा, मज्जे तस्स कओ सिया ।’

एक परमाणु भी जब अपना अस्तित्व नहीं खोता, तब चेतना अपना अस्तित्व कैसे खोये ?

आत्मा की भांति सत्य के जितने रूप और पर्याय हैं वे सब सम्यग्-दर्शन के विषय हैं । उनके प्रति आशंका का होना सम्यग्-दर्शन का बहुत बड़ा विघ्न है ।

जिस व्यक्ति के मन में सत्य तक पहुँचने की भावना होती है, वही उस तक पहुँच पाता है । दूसरी-दूसरी आकाक्षाओं को लेकर चलने वाला सत्य तक नहीं पहुँच सकता । आकाक्षा सत्य की दिशा में जा ही नहीं सकती । उसे लेकर कोई सत्य की दिशा में चलना चाहता है, उसके पैर भी ठिठक जाते हैं । यह सम्यग्-दर्शन का दूसरा विघ्न है ।

सत्य एक लक्ष्य है । उस तक पहुँचने के लिए अवस्थित अध्यवसाय की आवश्यकता होती है । अनवस्थित अध्यवसाय वाला व्यक्ति एक दिशा में चल नहीं सकता । वह दिशा को बदलता रहता है, इसलिए सत्य उसके हाथ नहीं लगता । चित्त की ऊर्जा एक दिशा में प्रवाहित होती है तब वह लक्ष्य तक पहुँच जाती है । चारों दिशाओं में छितरी हुई धारा कभी भी प्रवाह नहीं बन पाती और प्रवाह बने बिना कोई भी धारा कभी भी समुद्र तक नहीं पहुँच पाती । सत्य के समुद्र तक पहुँचने में चित्त की विचिकित्सा (अनवस्थितता)

तीसरा विघ्न है ।

सत्य की दिशा में यात्रा करने वाले व्यक्ति के लिए यह बहुत महत्व का प्रश्न है कि वह किसे समर्थन दे रहा है ? सत्य की दिशा में चलने वाला यात्री यदि असत्य की दिशा में जाने वालों का समर्थन करता है, उनके साथ अपने सम्पर्क को पुष्ट करता है तो उसकी दिशा भी उलट जाती है, इसलिए इस विषय में उसे बहुत सावधान रहने की आवश्यकता होती है । यह विघ्न पहले के विघ्नों से भी अधिक भयंकर है । असत्य दिशागामी व्यक्तियों का समर्थन और सम्पर्क सम्यग्-दर्शन का क्रमशः चौथा और पांचवा विघ्न है ।

निर्ग्रन्थ प्रवचन ही सत्य है

‘इणमेव निर्गन्थं पावयणं सच्चं’ यह निर्ग्रन्थ प्रवचन सत्य है । हर सम्प्रदाय यही कहता है कि हमारा मत सत्य है । अपने-अपने मत की सचाई की दुहाई देने के कारण ही असत्य को बढावा मिलता है । भगवान् महावीर ने कहा था कि अनेकान्त सत्य है, एकांत सत्य नहीं है । जो समग्र है, सर्वांगीण है, वह सत्य है । फिर भी सूत्रकार ने यह कैसे कहा कि निर्ग्रन्थ प्रवचन ही सत्य है ?

असत्य का हेतु है—ग्रन्थि । जिसके मन में कोई ग्रन्थि नहीं होती, उलझन नहीं होती, वह निर्ग्रन्थ होता है । असत्य का आग्रह सबसे बड़ी ग्रन्थि; सबसे बड़ी उलझन और सबसे बड़ा मिथ्यात्व है । जिसके मन की यह गांठ खुल जाती है, वह सत्य की सीमा में प्रवेश पा जाता है ।

निर्ग्रन्थ प्रवचन में किसी मत का आग्रह नहीं है, एकांगी दृष्टि का स्वीकार या निरूपण नहीं है । उसमें केवल सत्यग्राही दृष्टि का प्रतिपादन है, इसलिए निर्ग्रन्थ प्रवचन ही सत्य है । इसका अर्थ होता है कि अनेकान्त ही सत्य है या अनेकान्त द्वारा दृष्ट तत्त्व ही सत्य है ।

निर्ग्रन्थ ऋजुता या अनाग्रह का प्रतीक है । राग, द्वेष, क्रोध, अभिमान आदि कारणों से व्यक्ति असत्य का स्वीकार या निरूपण तथा असत् का आग्रह करता है । अज्ञानी आदमी भी यह सब कुछ करता है । निर्ग्रन्थ ज्ञान और वीतरागता—दोनों की उपासना करता है । ज्ञानी और वीतराग का दृष्टिकोण सत्यग्राही होता है । इसलिए उसकी अनुभूति को—निर्ग्रन्थ प्रवचन को—सत्य मानने में कोई कठिनाई प्रतीत नहीं होती ।

जैन दर्शन ने सत्य को किसी व्यक्ति-विशेष या परम्परा-विशेष के साथ नहीं जोड़ा है, किन्तु उसे गुणात्मक स्थिति के साथ जोड़ा है । निर्ग्रन्थ कोई व्यक्ति या परम्परा नहीं है । वह एक गुणात्मक अवस्था या स्थिति है । इस दृष्टि से भी निर्ग्रन्थ प्रवचन सत्य है और यह कहने में भी कोई कठिनाई नहीं है कि निर्ग्रन्थ प्रवचन ही सत्य है ।

सत्य का अणुव्रत

कुछ विचारको का अभिमत है कि सत्य का अणुव्रत नहीं हो सकता । उसे टुकड़ों में बाटा नहीं जा सकता । हिंसा जीवन की अनिवार्यता है, इसलिए अहिंसा का अणुव्रत हो सकता है । किन्तु असत्य जीवन की अनिवार्यता नहीं है अतः सत्य का अणुव्रत नहीं हो सकता ।

महाव्रत और अणुव्रत का विभाग केवल अनिवार्यता के आधार पर ही नहीं होता, प्रमाद भी उनके विभाजन का मुख्य हेतु है । हर आदमी के लिए यह सम्भव नहीं कि वह सतत जागरूक रहे । जो सतत जागरूक नहीं रहता वह पूर्णतः सत्यवादी नहीं हो सकता । जहाँ प्रमाद आता है वहाँ असत्य आ ही जाता है । आदमी मजाक में झूठ बोल लेता है । वह झूठ बोलने के उद्देश्य से झूठ नहीं है, फिर भी झूठ तो है ही ।

असत्य बोलने का दूसरा हेतु है अशक्यता । हर व्यक्ति में एक साथ इतनी क्षमता विकसित नहीं होती कि वह एक चरण में असत्य बोलना छोड़ दे । जिनमें इस प्रकार की क्षमता विकसित नहीं होती, वे असत्य परिहार का क्रमिक अभ्यास करते हैं । पहले अमुक-अमुक प्रकार का असत्य बोलना छोड़ते हैं, फिर उससे सूक्ष्म असत्य बोलना छोड़ते हैं, फिर सूक्ष्मतर और फिर सूक्ष्मतर । इस प्रकार अभ्यास करते-करते वे पूर्णतः सत्यवादी हो जाते हैं । यह क्रमिक अभ्यास की प्रक्रिया ही तो अणुव्रत है । यह प्रमाद से अप्रमाद की ओर जाने का उपक्रम है । यह अशक्यता से शक्यता को विकसित करने का उपक्रम है । वास्तव में यह सत्य का विभाजन नहीं किन्तु उसका क्रमिक विकास और अभ्यास है ।

सत्य का व्रत लेने वाला सम्पूर्ण सत्य का व्रत ले, यही इष्ट है । किन्तु जो ऐसा न कर सके वह कम-से-कम संकल्पपूर्वक असत्य बोलना अवश्य छोड़े । फिर धीमे-धीमे प्रमाद और अशक्यता जनित असत्य बोलना भी छोड़े । इस प्रकार असत्य से सत्य की ओर गति सुलभ हो जाती है ।

सत्य और ऋजुता—दोनों साथ-साथ चलते हैं । ऋजुता का विकास हुए बिना सत्य का विकास नहीं हो सकता । मानसिक ऋजुता सकल्प मात्र से एक ही क्षण में प्राप्त होने जैसी वस्तु नहीं है । उसकी क्रमिक साधना है और वह दीर्घकालीन है । उसकी साधना ही वास्तव में सत्य की साधना हो इस वस्तुस्थिति को ध्यान में रखकर ही भगवान् महावीर ने सत्य के अणुव्रत का प्रतिपादन किया ।

वाक्-शुद्धि का उपाय : सत्य

वाक्शुद्धि का उपाय है—सत्य का आलम्बन । उच्चारण का विवेक कर लिया, तरंगों को भी समझ लिया, किन्तु उसके पीछे भावना का जो

बल है वह यदि असत् है, असत्य है तो सब कुछ बिगड़ जाएगा। यदि हम आज की समस्याओं का विश्लेषण करें तो प्रतीत होगा कि उनके मूल में असत्य का बहुत बड़ा हाथ है। इसलिए सारी समस्याएं जटिल होती जा रही हैं। आप सोचेंगे, असत्य के बिना समाज का व्यवहार ही नहीं चल सकता। सारी राजनीति कूटनीति के आधार पर चलती है। कूटनीति का आधार है—असत्य। समाज का छोटे-से-छोटा व्यवहार और बड़े-मे-बड़ा व्यवहार असत्य के आधार पर चलता है। एक आदमी झूठ बोलता है, बच जाता है, सत्य बोलता है, मारा जाता है।

जज ने अपराधी से कहा—‘तुम न्यायालय में खड़े हो। सच-मच कहना, झूठ मत कहना। अच्छा बताओ, झूठ बोलने से कहां जाओगे और सच बोलने से कहां जाओगे?’

‘जज साहब ! जानता हूं, झूठ बोलने से नरक में जाऊंगा और सत्य बोलने से जेल में जाऊंगा।’

आज प्रत्येक आदमी के मन में यह आस्था बैठ गई है कि सनाज में सच बोलने का अर्थ है, आपदाओं को निमन्त्रण देना, कठिनाइयों में फंसना। जो झूठ बोलने में माहिर होता है वह बड़े-से बड़े अपराध करके भी बच जाता है। जो व्यक्ति वाक् चतुर होता है, झूठ को छिपाना जानता है, वह सफल हो जाता है। जो सच बोलता है वह बुद्धू होता है, पागल होता है, मूर्ख होता है—यह आज की आस्था है। इसी आस्था के कारण सारा व्यवहार गड़बड़ा गया है। हम जानते हैं कि अन्याय मिटे, अनाचार मिटे, अत्याचार मिटे, ईमानदारी और प्रामाणिकता आये, सत्य का विकास हो। पर यह कैसे हो ? मूल को ही काटा जा रहा है। मूल में ही भूल है, फिर यह सब कैसे हो ?

भगवान् महावीर ने सत्य का सुन्दर दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा—सत्य वही है जहां काया की सरलता है, भावों की सरलता है, वाणी की सरलता है और अविस्मृति है। अविस्मृति का अर्थ है—विसंगतियों से परे हो जाना। एक दिन एक बात कहना और दूसरे दिन दूसरी बात कहना—यह विसंवाद है। सत्य वह होता है जो अविस्मृति होता है। दस वर्ष पूर्व जो बात कही वही बात पच्चीस वर्ष बाद कहेगा। वाणी में विसंवादिता नहीं होगी। किन्तु आज भाव भी टेढ़ा है, वचन भी टेढ़ा है और जीवन के पग-पग पर विसंवादिता है। इस स्थिति में वाणी की शक्ति कैसे प्राप्त हो ? वाक्शुद्धि कैसे हो ? जिस व्यक्ति की वाक्शुद्धि हो जाती है, उसके मुह से निकली हुई बात को होना ही पड़ता है। वह कथन अन्यथा नहीं होता। वचनसिद्धि का सबसे बड़ा साधन है—सत्य। जो सत्यवादी होता है उसके कथन को कोई बदल नहीं सकता। उसके कथन को कोई अन्यथा

नहीं कर सकता। उसकी वाणी की तरंगों में, परमाणुओं में इतनी शक्ति आ जाती है कि प्राकृतिक घटना को वैसे ही घटना पड़ता है। एक व्यक्ति में सत्य का, ब्रह्मचर्य का इतना बल होता है कि प्रकृति भी उससे प्रभावित होती है—वादल होते हैं तो बिखर जाते हैं। नहीं हो तो बन जाते हैं। ऋषिराय साधक थे। वे जब भी पदविहार करते, आकाश में बादल मंडराने लग जाते। आतप मद हो जाता। यह होता है। और भी न जाने क्या-क्या घटित हो जाता है। सत्य की शक्ति असीम है। परन्तु आज वचन से ही यह सीख लिया जाता है कि सच बोलोगे तो मारे जाओगे, झूठ बोलोगे तो बच जाओगे। जब जीवन को यह मंत्र मिलता है तब सच को प्रतिष्ठित करने का प्रश्न ही नहीं उठता। बेचारा सत्य कहाँ और कैसे प्रतिष्ठित हो ?

वाक्शुद्धि का उपाय है—सत्यनिष्ठा। जिन लोगों ने सत्य की निष्ठा बनाए रखी, वे विलम्ब से भले ही हो, आगे बढ़े हैं। यदि सत्य के प्रति अटूट निष्ठा होती है तो उसका अच्छा परिणाम अवश्य आता है। प्रश्न है मूल निष्ठा का। वह बनती ही नहीं, बनने से पहले ही मर जाती है। यदि वास्तव में सत्य का प्रयोग हो तो वाणी में भी अपार शक्ति आ जाती है। इससे वचनसिद्धि होती है।

समन्वय अनुप्रेक्षा

मनुष्य अनेक है। अनेकता ने स्वतन्त्रता को जन्म दिया; स्वतन्त्रता ने संघर्ष को और संघर्ष ने समन्वय को। भगवान् महावीर इस समन्वय के महान् द्रष्टा और सूत्रधार थे। इस समन्वय सूत्र ने अनेकता को समाप्त नहीं किया, किन्तु उसके साथ जुड़ी हुई एकता को प्रदर्शित कर दिया। उसका अर्थ है कि अनेकता-विहीन एकता और एकता-विहीन अनेकता कहीं प्राप्त नहीं होती। जो व्यक्ति केवल अनेकता को देखता है, वह निरपेक्ष स्वतन्त्रता को देखता है। जो निरपेक्ष स्वतन्त्रता को देखता है, वह संघर्ष का निर्माण करता है। संघर्ष मनुष्य को त्रास देता है, इसलिए मनुष्य उसे समाप्त करना चाहता है, पर उसे एकता और अनेकता के समन्वय के बिना समाप्त नहीं किया जा सकता। महावीर ने नहीं कहा कि अनेकता का कोई मूल्य नहीं है और उन्होंने नहीं कहा कि एकता का कोई मूल्य नहीं है। उन्होंने कहा दोनों का मूल्य दोनों की सापेक्षता में है, निरपेक्षता में किसी का कोई मूल्य नहीं है। एकता-सापेक्ष अनेकता संघर्ष को जन्म नहीं देती। इसी प्रकार अनेकता-सापेक्ष एकता उपयोगिता को विनष्ट नहीं करती।

मनुष्य मनुष्य के बीच संघर्ष है। जाति, भाषा, संप्रदाय, प्रादेशिकता आदि के आधार पर वह चलता है। जहाँ भी कोई भेद की रेखा खिंचती है वहाँ संघर्ष का आरम्भ हो जाता है। निमित्त मिलते ही भीतर सोया हुआ राग-द्वेष का सर्प फुफकार उठता है।

समन्वय की पृष्ठभूमि में वीतरागता का दर्शन है। राग और द्वेष के उपशम का, चित्त की निर्मलता का तथा अहिंसा और मैत्री का मूल्य समझ लेने पर ही समन्वय का सिद्धान्त समझ में आता है।

जल और अग्नि में प्राकृतिक वैर है। दोनों एक साथ नहीं रह सकते। अग्नि उष्ण है और जल शीत। शीत उष्ण को मिटा देता है, जल अग्नि को बुझा देता है। क्या उष्ण और शीत में कोई सम्बन्ध नहीं है? जल अग्नि को बुझा देता है, इसलिए इनमें सम्बन्ध की स्थापना कैसे की जा सकती है? जल भी पदार्थ है और अग्नि भी पदार्थ है। पदार्थ का पदार्थ के साथ सम्बन्ध नहीं होने की बात कैसे कही जा सकती है? समस्या के दोनों तटों को पार पाने के लिए समन्वय का सेतु खोजा गया। समन्वय दो सम्बन्धों के व्यवधान को जोड़ने वाला सूत्र है। भगवान् महावीर ने उष्ण और शीत के बीच समन्वय की स्थापना की। उस सिद्धांत के अनुसार उष्ण उष्ण ही नहीं है, वह शीत भी

है और शीत शीत ही नहीं है, वह उष्ण भी है। उष्ण और शीत—दोनों सापेक्ष है। मक्खन को पिघालने वाली अग्नि की ऊष्मा मक्खन के लिए उष्ण है और लोहे के लिए उष्ण नहीं है। वह अग्नि की साधारण ऊष्मा से नहीं पिघलता।

विश्व के जितने तत्त्व हैं, वे परस्पर किसी-न-किसी समन्वय-सूत्र से जुड़े हुए हैं। कोई वस्तु दूसरी वस्तु से सर्वथा सदृश नहीं है और सर्वथा विसदृश भी नहीं है। हम कुछ वस्तुओं को सदृश मानते हैं और कुछ को विसदृश। इसका हेतु वस्तु की वास्तविकता नहीं है। यह हमारी दृष्टि का अन्तर है। हम सदृशता देखना चाहते हैं तब उसे भी देख लेते हैं और विसदृशता देखना चाहते हैं तब उसे भी देख लेते हैं। वस्तु में दोनों हैं, इसलिए जिसे देखना चाहे उसका मिलना स्वाभाविक बात है।

सदृशता और विसदृशता का सिद्धांत वस्तु की यथार्थता है, इसलिए कोई भी यथार्थवादी विचार एकांगी नहीं हो सकता, अपेक्षा से शून्य नहीं हो सकता।

भगवान् महावीर ने विचार और व्यवहार—दोनों क्षेत्रों में समन्वय के सिद्धान्त का प्रतिपादन किया। उसकी परम्परा ने विचार के क्षेत्र में समन्वय के सिद्धांत की सुरक्षा ही नहीं की है, उसे विकसित भी किया है। किन्तु व्यवहार के क्षेत्र में उसकी विस्मृति ही नहीं की है, उसकी अवहेलना भी की है।

हरिभद्रसूरि ने नास्तिक को दार्शनिकों के मंच पर उपस्थित कर दर्शन जगत् को समन्वय की शक्ति से परिचित करा दिया। आस्तिक दर्शन नास्तिक को दर्शन की कक्षा में सम्मिलित करने की कल्पना नहीं करते थे। हरिभद्र ने उसे आकार दे दिया।

उपाध्याय यशोविजयजी के सामने प्रश्न आया कि आस्तिक कौन और नास्तिक कौन? उन्होंने समन्वयदृष्टि से देखा और वे कह उठे—‘पूरा नास्तिक कोई नहीं है और पूरा आस्तिक भी कोई नहीं है। चार्वाक आत्मा को नहीं मानता, इसीलिए नास्तिक है तो एकान्तवादी दर्शन वस्तु के अनेक धर्मों को नहीं मानते, फिर वे नास्तिक कैसे नहीं होंगे? धर्मों को स्वीकार करने वाले एकान्तवादी दर्शन, यदि आस्तिक हैं तो पृथ्वी आदि तत्त्वों को स्वीकार करने वाला चार्वाक आस्तिक कैसे नहीं है?’

आचार्य अकलक ने कहा—‘आत्मा चैतन्य धर्म की अपेक्षा से आत्मा है, गेप धर्मों की अपेक्षा से आत्मा नहीं है। आत्मा और अनात्मा में समान धर्मों की कमी नहीं है।’

सिद्धसेन, समन्तभद्र, अकलक, हरिभद्र, हेमचन्द्र आदि आचार्यों ने समन्वय की परम्परा को इतना उजागर किया कि जैन-दर्शन का सिन्धु सब

दृष्टि-सरिताओ को समाहित करने में समर्थ हो गया ।

वेदान्त का अद्वैत जैन-दर्शन का संग्रह नय है । चार्वाक का भौतिक दृष्टिकोण जैन-दर्शन का व्यवहार नय है । वीद्धो का पर्यायवाद जैन-दर्शन का ऋजुसूत्र नय है । वैयाकरणों का शब्दाद्वैत जैन-दर्शन का शब्द नय है । जैन-दर्शन ने इन सब दृष्टिकोणों की सत्यता स्वीकार की है, किन्तु एक शर्त के साथ । शर्त यह है कि इन दृष्टिकोणों के मन के समन्वय के धागे में पिरोए हुए हो तो सब सत्य हैं और वे अपनी सत्यता प्रमाणित कर दूसरों के अस्तित्व पर प्रहार करते हो तो सब असत्य हैं । समन्वय का बोध सत्य का बोध है । समन्वय की व्याख्या सत्य की व्याख्या है । अनन्त सत्य एक दृष्टिकोण से गम्य और एक शब्द से व्याख्यात नहीं हो सकता ।

समन्वय सिद्धान्त के प्रसंग में एक जिज्ञासा उभरती है कि महावीर ने सब दर्शनों की दृष्टियों का समन्वय कर अपने दर्शन की स्थापना की या उनका कोई अपना मौलिक दर्शन है ?

महावीर के दो विशेषण हैं—सर्वज्ञ और सर्वदर्शी । वे सबको जानते थे और सबको देखते थे । सर्वज्ञान और सर्वदर्शन के आधार पर उन्होंने अपने दर्शन की व्याख्या की । उसका मौलिक स्वरूप यह है कि प्रत्येक द्रव्य में अनन्त धर्म हैं और प्रत्येक धर्म अपने विरोधी धर्म से युक्त है । एक द्रव्य में अनन्त विरोधी युगल एक साथ रह रहे हैं । यह सिद्धान्त विभिन्न दृष्टियों के समन्वय से निष्पन्न नहीं हुआ है । किन्तु इस सिद्धान्त से समन्वय का दर्शन फलित हुआ है । समन्वय का सिद्धांत मौलिक नहीं है । मौलिक है एक द्रव्य में अनन्त विरोधी युगलों का स्वीकार और प्रतिपादन ।

सामान्य और विशेष—ये दोनों द्रव्य के धर्म हैं । इसलिए महावीर को समझने वाला सामान्यवादी वेदान्त और विशेषवादी वीद्ध का समर्थन या विरोध नहीं कर सकता । वह दोनों में समन्वय देखता है, संगति देखता है । जब हम पर्याय की ओर पीठ कर द्रव्य को देखते हैं तब हमें सामान्य, केवल सामान्य, अद्वैत, केवल अद्वैत दिखाई देता है और जब हम द्रव्य की ओर पीठ कर पर्याय को देखते हैं तब हमें विशेष, केवल विशेष, द्वैत, केवल द्वैत दिखाई देता है । किन्तु महावीर को समझने वाला इस बात को नहीं भूलता कि कोई भी द्रव्य पर्याय से शून्य नहीं है और कोई भी पर्याय द्रव्य से शून्य नहीं है । केवल सामान्य या केवल विशेष को देखना दृष्टि के कोण है, मर्यादाएँ हैं । वास्तविकता के सागर में सामान्य और विशेष—दोनों एक साथ तैर रहे हैं ।

न सर्वथा विरोध : न सर्वथा अविरोध

अनेकान्त ने दोनों के मध्य रहे हुए संवध की खोज की और तीसरा नियम दिया कि चेतन और अचेतन में न सर्वथा विरोध है और न सर्वथा अविरोध है। हम नहीं कह सकते कि चेतन अचेतन का सर्वथा विरोधी है और यह भी नहीं कह सकते कि अचेतन चेतन का सर्वथा विरोधी है। यदि वे सर्वथा विरोधी होते तो आत्मा अलग होती, शरीर अलग होता। आत्मा और शरीर-दोनों इसीलिए जुड़े हुए हैं कि उनमें सर्वथा विरोध नहीं है। बहुत बार यह प्रश्न दार्शनिक जगत् में उभरता है कि अमूर्त आत्मा मूर्त शरीर के साथ कैसे जुड़ी? अमूर्त आत्मा मूर्त कर्म के साथ कैसे जुड़ी? चेतन आत्मा अचेतन शरीर के साथ कैसे जुड़ी? यदि हम दोनों को सर्वथा विरोधी मान ले तो इस प्रश्न का कोई उत्तर नहीं दिया जा सकता। यदि हम यह माने कि ये दोनों सर्वथा विरोधी नहीं हैं तो समाधान मिल सकता है। सर्वथा विरोध हो तो जुड़े नहीं रह सकते।

पुत्र ने कहा—पिताजी! आज से मैं आपके साथ भोजन नहीं करूंगा। मैं आपसे अलग होना चाहता हूँ। पिता बोला—कोई कठिनाई नहीं है। इतने दिन तुम मेरे साथ भोजन करते थे, आज से मैं तुम्हारे साथ भोजन किया करूंगा।

ऐसा ही है सम्बन्ध चेतन और अचेतन के बीच। वे कभी अलग नहीं होते, जुड़े हुए रहते हैं। दोनों एक दूसरे का पूरा उपयोग करते हैं। चेतन अचेतन का उपयोग कर रहा है और अचेतन चेतन का उपयोग कर रहा है। चेतन अचेतन को टिकाए हुए है और अचेतन चेतन को टिकाए हुए है। नियम यही है कि दोनों में सर्वथा विरोध नहीं है। दोनों में सर्वथा विलक्षणता नहीं है। दोनों में साम्य भी है। जितने भी वस्तु-धर्म हैं वे सब एक दूसरे की पूरकता में चल रहे हैं। केवल पर्यायों का भेद है। जब हम व्यक्त पर्यायों के आधार पर देखते हैं तो भेद दिखाई देता है। केवल भेद, भेद और भेद। जब हम अव्यक्त पर्यायों को देखते हैं तब अभेद दिखाई देता है। केवल अभेद, अभेद और अभेद।

हमारा प्राणी जगत् बहुत स्पष्ट है। प्राणी जगत् में वनस्पति, द्वीन्द्रिय त्रीन्द्रिय, चतुरिन्द्रिय, पचेन्द्रिय, पशु, मनुष्य आदि भेद ही भेद दिखाई देता है, क्योंकि हम व्यक्त पर्यायों को देखते हैं। जब हम अव्यक्त पर्यायों को देखना प्रारम्भ करेंगे तब सारा उलट जाएगा, मिट जाएगा, केवल बचेगा चैतन्य। वह सब प्राणियों में समान है। वनस्पति में चैतन्य है। कीड़ो-मकोड़ों में चैतन्य है। पशु और आदमी में चैतन्य है। चैतन्य, केवल चैतन्य वचेगा। सारे पर्दे हट जाएंगे। केवल एक शेष रहेगा, सब मिट जाएंगे। अभेद रहेगा

चैतन्य रहेगा । सारे भेद समाप्त हो जाएंगे । भेद और अभेद, विरोध या अविरोध—यह मात्र पर्यायो का विश्लेषण है । वस्तु में दोनों धर्म एक साथ रहते हैं । विरोध और अविरोध, अस्तित्व और नास्तित्व, सत्ता और असत्ता, शाश्वतता और अशाश्वतता—ये युगल एक साथ रहते हैं । केवल पर्याय का अन्तर है, हमारे देखने के कोण का अन्तर है । हम स्थूल पर्याय को देखते हैं और उसी के आधार पर वस्तु का विश्लेषण कर देते हैं । एक बात को फिर हम समझ लें कि हमारे सारे निर्णय, सारी मान्यताएं, सारी धारणाएं और सिद्धान्त स्थूल नियमों के आधार पर बनते हैं । उनको हम शाश्वत नियम न माने, यथार्थ न माने, सूक्ष्म जगत् के नियम न माने ।

निश्चय और व्यवहार

अनेकान्त ने सूक्ष्म और स्थूल—दोनों नियमों की व्याख्या की और दो कोण हमारे सामने प्रस्तुत कर दिए । एक कोण है—निश्चय नय और दूसरा कोण है—व्यवहार नय । यदि सूक्ष्म सत्यो को जानना हो तो निश्चय नय का सहारा लो और स्थूल नियमों को जानना हो तो व्यवहार नय का सहारा लो । जब ये दोनों नय सापेक्ष होते हैं, समन्वित होते हैं, तब हम इस सचाई तक पहुँच जाते हैं कि भेद और अभेद भिन्न-भिन्न नहीं, किन्तु समन्वित रहते हैं । अस्तित्व और नास्तित्व भिन्न नहीं होते, किन्तु समन्वित रहते हैं । समन्वय की एक बड़ी धारा हमारे सामने प्रवाहित हो जाती है । इसी समन्वय की धारा के आधार पर मध्यकाल में जैन आचार्यों ने बहुत बड़ा काम किया और प्रत्येक दर्शन के साथ समन्वय का मार्ग प्रशस्त किया ।

एक जैन आचार्य ने लिखा है कि आत्मा और पुद्गल में कोई अन्तर नहीं है । केवल एक धर्म का अन्तर है । आत्मा चेतन है, पुद्गल चेतन नहीं है । आत्मा में अनन्त धर्म है और पुद्गल में भी अनन्त धर्म है । उन अनन्त धर्मों में केवल एक धर्म—चेतन का अन्तर है और कोई अन्तर नहीं । बहुत ही महत्वपूर्ण कथन है । जब अनन्त धर्मों में सब मिलते हैं, केवल एक नहीं मिलता, तो समानता है ही सबकी । बहुत सारी समानता है । अन्तर डालने वाला एक ही मुख्य गुण होता है ।

समानता की अनुभूति

गुण दो प्रकार के होते हैं—सामान्य गुण और विशेष गुण । सामान्य गुण चेतन और अचेतन सब में समानरूप से मिलता है । आत्मा चेतन होते हुए भी अमूर्त है और अचेतन पदार्थ भी अमूर्त होते हैं । धर्मास्तिकाय, अधर्मास्तिकाय अचेतन है, पर है अमूर्त । इस दृष्टि में चेतन आत्मा और अचेतन धर्मास्तिकाय समान है । दोनों पुद्गलातीत और अभौतिक हैं । धर्मास्तिकाय द्रव्य है पर भौतिक नहीं है, अभौतिक है । हम बहुत बार कह देते हैं कि

आत्मा अभौतिक है। परन्तु क्या धर्मास्तिकाय अभौतिक नहीं है ? है। दोनों (आत्मा और धर्मास्तिकाय) में बहुत बड़ी समानता है। समानता अधिक है। असमानता कम है। जो स्थूल पर्याय को पकड़ता है वह असमानता को पकड़ लेता है, समानता को छोड़ देता है। इसीलिए विवाद, सम्प्रदायवाद, सघर्ष आदि होते हैं। स्थूल पर्यायों के आधार पर ये सब घटित होते हैं। बाह्य जगत् में भिन्नता अधिक है, समानता कम और अन्तर् जगत् में समानता अधिक है, भिन्नता कम है। हम ध्यान के इस उपक्रम के द्वारा यही करना चाहते हैं कि हमारी ऐसी दृष्टि विकसित हो जाए, प्रज्ञा इतनी निर्मल हो जाए कि हम असमानता के नीचे छुपी हुई समानता को देख सकें।

कवीर का वेटा कमल घास काटने जगल में गया। माँ तक घर नहीं लौटा। कवीर चिन्तित हो गए। वे उसे खोजते-खोजते जगल में पहुँचे। उन्होंने देखा—कमल पागल की तरह खड़ा है निष्क्रिय। वह घास को देख रहा है, काट नहीं रहा है। कवीर ने उसे भकभोरा। पूछा—क्या कर रहे हो ? सूर्य अस्त हो चुका है। घास काटा ही नहीं ? कमल बोला—किसे काटू ? क्या अपने आपको काटू ? जैसी प्राणधारा मेरे भीतर प्रवाहित हो रही है, वैसी ही प्राणधारा इस घास के भीतर प्रवाहित होते हुए देख रहा हूँ। अब कैसे काटू ? किसे काटू ? अब कमल घास नहीं काट सकता।

इस समानता की अनुभूति को भगवान् महावीर ने इस प्रकार अभिव्यक्ति दी—‘तुमसि नाम सच्चेव जं हंतव्वं ति मन्नसि’—पुरुष ! तू जिसे मारना चाहता है, वह तू ही है। इसी सन्दर्भ में समानता की अनुभूति के उनके ये वाक्य मननीय हैं—

तुमसि नाम सच्चेव जं अज्जावेयव्वं ति मन्नसि ।

—जिस तू आज्ञा में रखने योग्य मानता है, वह तू ही है।

तुमसि नाम सच्चेव जं परितावेयव्वं ति मन्नसि ।

—जिस तू परिताप देने योग्य मानता है, वह तू ही है।

तुमसि नाम सच्चेव जं परिघेतव्वं ति मन्नसि ।

—जिस तू दास बनाने योग्य मानता है, वह तू ही है।

तुमसि नाम सच्चेव जं उद्देयव्वं ति मन्नसि ।

—जिस तू मारने योग्य मानता है, वह तू ही है।

यह परम सत्य की अनुभूति अनेकान्त के आधार पर हुई है। अनेकान्त को वही स्वीकार कर सकता है जो राग-द्वेष से विमुक्त है। जिस व्यक्ति में राग-द्वेष की प्रचुरता है वह अनेकान्त को कभी स्वीकार नहीं कर सकता। वास्तव में अनेकान्त व्यापक का दर्शन है, साधना का दर्शन है। जिस व्यक्ति की चेतना निर्मल होती है, राग-द्वेष से विमुक्त होती है, उसमें अनेकान्त की

दृष्टि जागती है, सत्य की प्रज्ञा जागती है, अन्यथा नहीं ।

सफलता का सूत्र : संभावनाओं का स्वीकार

पर्याय अनन्त है । हमारे भीतर अनन्त संभावनाएं छिपी हुई हैं । कोयला हीरा बन सकता है । आज तो यह निश्चित मान्यता हो गई कि कोयला ही हीरा बनता है । कोयले में हीरा बनने की संभावना छिपी हुई है । हर पदार्थ में सब कुछ बनने की संभावना होती है । यह अनेकान्त की स्वीकृति है । असंभावना तो बहुत ही थोड़ी है । चेतन अचेतन नहीं बन सकता और अचेतन चेतन नहीं बन सकता । इसके अतिरिक्त सब कुछ बना जा सकता है । कोई भी ऐसा नियम नहीं है कि जो एक दूसरे में न बदल सके या न बन सके । सब कुछ बना जा सकता है । सारी संभावनाएं हैं । मिट्टी के एक कण में सारे वर्ण, सारे गंध और सारे स्पर्श होते हैं । मिट्टी का एक कण चीनी से अनन्त गुना मीठा होता है ।

आदमी इसीलिए निराश होता है कि वह अनेकान्त के नियम को नहीं जानता । वह इस बात को भूल जाता है कि कोई भी पर्याय शाश्वत नहीं होता । हर पर्याय बदलता रहता है । आज रोग का पर्याय प्रगट हुआ है, हमारा प्रयत्न चले तो नीरोगता का पर्याय प्रगट हो सकता है । आज दुःख का पर्याय अभिव्यक्त हुआ है तो कल सुख का पर्याय अभिव्यक्त हो सकता है । जिस व्यक्ति में इस संभावना को मानने की क्षमता होती है वह कभी दुःखी नहीं होता, वह कभी रोगी नहीं होता । वह कभी खाट पर पड़े-पड़े जीवन नहीं बिता सकता । वह अपनी सोयी शक्ति को जगा लेता है । सस्कृत साहित्य में एक कथा आती है । एक विद्वान् राजा के पास जाकर बोला—‘राजन् ! अभिवादन स्वीकार करे । मैं आपके आतिथ्य में आया हूं ।’ राजा ने कहा—‘किसने निमंत्रण दिया, किसने बुलाया, ऐसे फटेहाल व्यक्ति को ?’ उसने कहा ‘महाराज ! मैं आपका भाई हूँ । मुझे निमंत्रण की क्या आवश्यकता है ? राजा सहम गया । पूछा—मेरे भाई कैसे ? मूर्ख हो तुम । पागल हो तुम । उसने कहा—‘महाराज ! आपने मुझे पहचाना नहीं । मैं आपका मौसैरा भाई हूँ, सगा नहीं ।’ राजा ने कहा—बात समझ में नहीं आई । उसने कहा—

‘आपदा च मम माता, तव माता च सम्पदा ।

आपत्सम्पदे भगिन्यौ, तेनाहं तव बान्धवः ॥’

राजन् ! मेरी मां का नाम है आपदा और आपकी मां का नाम है सम्पदा । आपदा और सम्पदा—दोनों सगी बहिने हैं । मैं आपकी मौसी आपदा का लड़का हूँ । आपका मौसैरा भाई हूँ ।

राजा उस ब्राह्मण की उक्ति पर अत्यन्त प्रसन्न हुआ और उसे भरपूर पुरस्कार देकर भाई-सा बना डाला ।

अनेकान्त है जीवन-दर्शन

कुछ भी अलग नहीं है। सब कुछ जुड़ा हुआ है। सर्वथा भेद या सर्वथा अभेद, सर्वथा विरोध या सर्वथा अविरोध, सर्वथा अपना या सर्वथा पराया—यह केवल विपर्यय है, यथार्थ नहीं। यदि हमे यथार्थ के साथ रहना है तो हमे जीवन और व्यवहार में अनेकान्तदृष्टि को विकसित करना होगा। सबसे बड़ी भूल यह हुई कि हमने अनेकान्त को तत्त्ववाद मान लिया। यही मान लिया है कि तत्त्व की व्याख्या में ही अनेकान्त का उपयोग होता है। यह भूलभरी मान्यता है। जो व्याख्या जीवन के साथ नहीं जुड़ती, वह तत्त्व के साथ भी नहीं जुड़ सकती। जीवन भी तो एक तत्त्व है। वह महान् तत्त्व है। सारी व्याख्याएँ उसी से निकलती हैं। सारे सिद्धान्त, धारणाएँ और वाद उसी में से निकलते हैं। जीवन से अलग—थलग किसी तथ्य या तत्त्व की व्याख्या नहीं हो सकती। जिस तत्त्व का जीवन के साथ कोई स्पर्श ही नहीं होता, उसका किसी के साथ स्पर्श नहीं हो सकता। 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' जिसने यह सूत्र दिया उसने बहुत ही महत्वपूर्ण बात दी। जितना मत्त पिण्ड में है, उतना ब्रह्माण्ड में है। जितना ब्रह्माण्ड में है, उतना पिण्ड में है।

बहुत विलक्षण है हमारा जीवन और बहुत विलक्षण है हमारा शरीर। इस शरीर में अनन्त सत्य छिपा हुआ है। स्थूलदृष्टि से लगता है—ये पैर है और ये आखें हैं। यथार्थ में ये दो कहाँ हैं? यदि वास्तव में ये दो हो तो आयुर्वेद के आचार्यों का यह कथन मिथ्या हो जाता कि यदि आँख बीमार हो तो पैर की अंगुलियों पर दवा लगाओ, आँख ठीक हो जाएगी। बहुत विचित्र लगता है यह कथन। किन्तु यह यथार्थ से परे नहीं है। मुह पर जैसे आँखें हैं, वैसे ही पैरों में भी हैं। पिच्यूटरी ग्लैंड यदि भृकुटि के बीच में है तो वह पैर के अंगूठे में भी है। जितने ग्लैंड या अन्य अवयव ऊपर हैं, उतने ही नीचे पैरों में हैं। आज वे सब विज्ञान द्वारा सम्मत हैं। सारा शरीर एक है, जुड़ा हुआ है। इसी सिद्धान्त के फलस्वरूप एक्यूपंचर और एक्यूप्रेसर चिकित्सा प्रणालियों का विकास हुआ है। समूचे शरीर में सवादी अंग है। पैर का दर्द है। रीढ़ की हड्डी को दवाओ, वह दर्द मिट जाएगा। पैर के अंगूठे को दवाते ही सिर दर्द मिट जाता है। दवाने की विधि होती है, उसका ज्ञान आवश्यक है।

दृष्टि-परिवर्तन का हेतु

अनेकान्त जीवन की एक प्रशस्त पद्धति है। उस पद्धति का प्रारम्भ होता है दृष्टि-परिवर्तन के द्वारा। दृष्टि जब सम्यक् नहीं होती तब हमारी धारणाएँ सूक्ष्म और स्थूल दोनों जगत् के द्वारा छनकर नहीं आती। जब तक हमारा ज्ञान व्यक्त और अव्यक्त—दोनों पर्यायों के समन्वय से नहीं होता

तब तक हम सही निर्णय नहीं ले पाते और आपदाओं से वचना तब सम्भव नहीं होता। वस्तु का स्वभाव बहुत बड़ा सत्य है। इसकी हम अवहेलना न करे। उसे समझने का प्रयत्न करे। कोई भी व्यक्ति वस्तु-सत्यो को उलटकर, उन नियमों के विपरीत चलकर सुखी नहीं बन सकता। सुखी और शांत जीवन वही जी सकता है जो वस्तु-सत्यों को मानकर चलता है, न कि अपनी धारणाओं के अनुसार सत्य को ढालने का प्रयत्न करता है। प्रायः होता यह है कि मनुष्य वैसा बनना नहीं चाहता किन्तु आदर्श को अपने अनुकूल ढालने का प्रयत्न करता है, उसे नीचे उतार लेना चाहता है। कोई भी व्यक्ति-भगवान् की ऊंचाई तक पहुँचना नहीं चाहता, किन्तु भगवान् को अपने घरातल पर ले आना चाहता है। यही विकृति है, यही मिथ्या-दृष्टिकोण है। यदि यह दृष्टिकोण बदल जाए और सत्य को अखंड और शाश्वत नियम मानकर चले तो फिर दुःखी होने का कोई रास्ता ही नहीं बचता।

अनेकान्त की दृष्टि का फलित समन्वय और सद्भाव है। इसके लिए समन्वय के पाँच सूत्रों का अधिक-से-अधिक प्रसार किया जाए। पाँच सूत्र इस प्रकार हैं—

१. मण्डनात्मक नीति वरती जाए। अपनी मान्यता का प्रतिपादन किया जाए। दूसरों पर मौखिक अथवा लिखित आक्षेप न किया जाए।

२. दूसरों के विचारों के प्रति सहिष्णुता रखी जाए।

३. दूसरे सम्प्रदाय और उसके अनुयायियों के प्रति घृणा और तिरस्कार की भावना का प्रचार न किया जाए।

४. कोई सम्प्रदाय-परिवर्तन करे तो उसके साथ सामाजिक बहिष्कार आदि अवांछनीय व्यवहार न किया जाए।

५. धर्म के मौलिक तथ्यों—अहिंसा, सत्य, आचर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को जीवन-व्यापी बनाने का सामूहिक प्रयत्न किया जाए।

स्यात् शब्द का नया अर्थ

केवली, भगवान् या सर्वज्ञ अनन्त सत्य को जान लेते हैं, किन्तु उनमें भी यह क्षमता नहीं है कि वे अनन्त सत्य को कह सकें। यह असंभव है। कोई महान् व्यक्ति, ज्ञानी व्यक्ति, दस-वीस-पचास पर्यायों की अभिव्यक्ति कर सकता है। पूरे सत्य को वह कभी नहीं कह सकता। उसके द्वारा प्रतिपादित सत्य के कुछेक पर्यायों को पूर्ण सत्य मानकर अवशिष्ट पर्यायों को हम अस्वीकार कर देते हैं, नकार देते हैं, तब सत्य में हटकर असत्य की ओर चले जाते हैं। हमारा प्रस्थान असत्य की दिशा में हो जाता है। इसलिए अनेकान्त ने एक युक्ति प्रस्तुत की। उसने कहा—‘तुम असत्य से बच सकते

हो यदि तुम 'स्यात्' शब्द का सहारा लेकर चलते हो। जो कुछ कहो; उसके साथ 'स्यात्' शब्द लगा लो। वह तुम्हें असत्य से बचा लेगा। 'स्यात्' का यहा भावार्थ होगा—'मैं पूर्ण सत्य कहने में असमर्थ हूँ। सत्य का एक पर्याय प्रस्तुत कर रहा हूँ।'

प्राचीन साहित्य में 'स्यात्' शब्द के अनेक अर्थ मिलते हैं। मैं उसे नए अर्थ में प्रस्तुत करना चाहता हूँ। 'स्यात्' शब्द का अर्थ है—अपनी अक्षमता का स्वीकार, भाषा की अक्षमता की स्वीकृति। 'स्यात्' शब्द का प्रयोग करने वाला व्यक्ति यह स्वीकृति पहले ही दे देता है कि मैं जो कह रहा हूँ उसे पूर्ण सत्य मत मान लेना, उसे निरपेक्ष सत्य मत मान लेना, अखण्ड सत्य मत मान लेना। मैं केवल सत्य के एक पर्याय का, एक अंश का प्रतिपादन कर रहा हूँ। तुम्हें केवल एक अंश से परिचित करा रहा हूँ। साथ ही साथ मैं पूर्ण सत्य की अभिव्यक्ति में अपनी असमर्थता प्रकट करता हूँ कि मुझसे पूरा सत्य कहा नहीं जा सकता। मैं तुम्हें सत्य के निकट ले जा रहा हूँ। यह है 'स्यात्' शब्द की सार्थकता।

सापेक्षता महान् विज्ञान है

'स्यात्' शब्द सापेक्षता का सूचक है। उसके बिना सत्य को जाना नहीं जा सकता और उसकी व्याख्या भी नहीं की जा सकती। यह सचाई ढाई हजार वर्ष पूर्व प्रकट हो चुकी थी, किन्तु हमारे दार्शनिक इसे पकड़ नहीं पाए। हमें साधुवाद देना चाहिए आज के वैज्ञानिक को जिसने यह सप्रमाण प्रतिपादित किया कि सापेक्षता के बिना सत्य की व्याख्या नहीं की जा सकती। उसने इस सचाई को इतनी प्रखरता से पकड़ा कि आज समूचा विज्ञान सापेक्षता के सिद्धान्त पर चल रहा है। सापेक्षता का सिद्धान्त जब तक विकसित नहीं हुआ था, तब तक की सारी मान्यताएं, विज्ञान की सारी धारणाएं, आज मिथ्या प्रमाणित हो रही हैं। आज भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में, गणित के क्षेत्र में, सांख्यिकी विज्ञान के क्षेत्र में, अनेकान्त का खुलकर प्रयोग किया जा रहा है, सापेक्षता का उपयोग मुक्तभाव से हो रहा है। आज विज्ञान की महत्त्वपूर्ण मान्यता है कि सापेक्षता के बिना किसी तत्त्व की व्याख्या नहीं की जा सकती। जब महान् वैज्ञानिक आइन्स्टीन ने कहा कि देश और काल सापेक्ष है, तब वैज्ञानिक जगत् में एक भयंकर हलचल हुई थी। अनेक वैज्ञानिकों ने इसको स्वीकार नहीं किया। उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि देश और काल सापेक्ष कैसे हो सकते हैं। किन्तु धीरे-धीरे यह सापेक्षता बुद्धिगम्य होती गई, प्रमाणित होती गई और आज देश, काल की सापेक्षता का सिद्धान्त सर्वमान्य हो गया। हम सारी घटना की व्याख्या देश और काल के आधार

पर करते हैं, किन्तु यह भुला देते हैं कि देश और काल सापेक्ष है। देश-काल के सापेक्ष होने की बात एक वैज्ञानिक ने कही, न कि अनेकान्त और स्याद्वाद को मानने वाले जैनो ने। उन्होंने इस दिशा में कोई महत्वपूर्ण काम नहीं किया। कितना अच्छा होता कि जो बात आइन्स्टीन ने कही वह बात कोई जैन दार्शनिक कहता, अनेकान्तवाद को मानने वाला प्रतिपादित करता। क्या उनके सामने ये कल्पनाएँ स्पष्ट नहीं थीं? सापेक्षता का विचार स्पष्ट नहीं था? सारी कल्पनाएँ और विचार स्पष्ट थे, पर नये सन्दर्भ में उसके कथन की बात नहीं सूझी। क्या जैन मानते हैं कि काल निरपेक्ष है। नहीं, काल सर्वथा सापेक्ष है। हमने काल को तीन भागों में विभाजित किया—भूतकाल, भविष्यकाल और वर्तमानकाल। क्यों विभाजित किया? काल कभी विभक्त होता नहीं, टूटता नहीं। काल कभी ऐसा नहीं होता कि आप उसे अतीत मानें। आज का वैज्ञानिक इस ओर परीक्षण में संलग्न है कि दो हजार, पाँच हजार वर्ष पूर्व हुए महावीर, बुद्ध, कृष्ण आदि महान् व्यक्ति को साक्षात् सन्देश देते हुए आज के आदमी को दिखा दिया जाए। वर्तमान में जीने वाला आदमी महावीर को समता और अहिंसा का प्रवचन करते हुए, बुद्ध को कष्टों का सन्देश देते हुए और कृष्ण को गीता का उपदेश करते हुए साक्षात् देख ले, उसे दिखा दिया जाए। क्या ऐसा संभव हो सकता है? साधारण व्यक्ति के लिए यह असम्भव प्रतीत हो सकता है, क्योंकि जो मर चुके, समाप्त हो चुके, जिनके पार्थिव शरीर जला दिए गए, उनको कैसे दिखाया जा सकता है? यह तो अतीत की घटना हो गई। अतीत को वर्तमान के रूप में कैसे रूपायित किया जा सकता है? मेरे लिए और आपके लिए यह अतीत की घटना हो सकती है, किन्तु देश और काल को सापेक्ष मानने वाले वैज्ञानिक के लिए यह अतीत की घटना नहीं है।

छोटा-बड़ा सब सापेक्ष होता है। हल्का और भारी सापेक्ष होता है। गुरुत्वाकर्षण की सीमा में हल्का भी होता है और भारी भी होता है। जहाँ गुरुत्वाकर्षण की सीमा समाप्त होती है वहाँ हल्कापन भी नहीं रहता और भारीपन भी नहीं होता। चिकना, मृदु और कठोर—तीनों सापेक्ष हैं। कौन चिकना? कौन मृदु? कौन कठोर? सारे सापेक्ष हैं। सारे यौगिक हैं। हमारी सारी बातें सापेक्ष होती हैं। जब हम 'स्यात्' शब्द को अस्वीकार कर देते हैं, अपेक्षा को भुला देते हैं, वहाँ बड़ी कठिनाई पैदा हो जाती है। बतलाया गया है कि देवताओं का आयुष्य करोड़ों-करोड़ों वर्षों का होता है। यह आश्चर्यकारी कथन लगता है। परन्तु कोई आश्चर्य नहीं है। हम सापेक्षता को न भूलें। जो अन्तरिक्ष गुरुत्वाकर्षण से परे है, वहाँ काल की सीमा समाप्त हो जाती है। यहाँ का हजारों वर्षों का काल-माप वहाँ एक क्षण जैसा भी नहीं होता। जैनागमों में एक प्रसंग आता है। कोई व्यक्ति मरा। वह स्वर्ग में गया। उसने

सोचा—‘मैं फिर जाऊं मनुष्यलोक में और अपने परिवार वालों से मिलूँ। मैं मेरे गुरुजनों से मिलूँ, मित्रों से मिलूँ।’ मन में बात आई और उसने तैयारी शुरू की। सब देव बोले—कहाँ जा रहे हो ? उसने कहा—मनुष्यलोक में जा रहा हूँ, अपने परिजनों से मिलने के लिए। वे बोले—अभी-अभी आए थे। दो मिनट ठहरो। यहाँ की रंगरेलियाँ देखो। वह ठहर जाता है, उसे लगता है क्षण भर हुआ है। वह वहाँ से चलकर मनुष्यलोक में आता है। मा, बाप, भाई, बहिन और मित्रों को खोजता है। पूछता है लोगों से, कोई कुछ भी नहीं बता सकते। हजारों-लाखों वर्ष बीत चुके होते हैं। हजारों पीढ़ियाँ बीत चुकी होती हैं। उसे लगता है—क्षण भर बीता है। पर यहाँ के हजारों-लाखों वर्ष बीत जाते हैं।

साधना पथ का समन्वय

सुख के प्रति सबका आकर्षण है। कष्ट कोई नहीं चाहता पर सुख की उपलब्धि का मार्ग कष्टों से खाली नहीं है। कृपि की निष्पत्ति का सुख उसकी उत्पत्ति के कष्टों का परिणाम है। इस संसार का निसर्ग ही ऐसा है कि श्रम के बिना कुछ भी निष्पन्न नहीं होता।

क्या आत्मा की उपलब्धि श्रम के बिना सम्भव है ? यदि होती तो वह पहले ही हो जाती। फिर इस प्रश्न और उत्तर की अपेक्षा ही नहीं रहती।

कुछ लोगों का मत है कि भगवान् महावीर ने साधना के कष्टपूर्ण मार्ग का प्रतिपादन किया। इसे मान लेने पर भी इतना श्रेय रह जाता है कि भगवान् की साधना में कष्ट साध्य भी नहीं है और साधन भी नहीं है। उनकी साधना अथ से इति तक अहिंसा का अभियान है। हिंसा पर विजय पाना कोई सरल काम नहीं है। अनादिकाल से मनुष्य पर उसका प्रभुत्व है। उसे निरस्त करने में क्या कष्टों का आना सम्भव नहीं है ?

महावीर ने कब कहा कि तुम कष्टों को निमंत्रण दो। उन्होंने कहा—‘तुम्हारे अभियान में जो कष्ट आये, उनका दृढ़तापूर्वक सामना करो।’

भगवान् ने स्वयं तप तपा, शरीर को कष्ट देने के लिए नहीं, किन्तु सचित्त सस्कारों को क्षीण करने के लिए। भगवान् अनेकात के प्रवक्ता थे। वे कैसे कहते कि सस्कार-विलय का तप ही एक मात्र विकल्प है। उन्होंने ध्यान को तप से अधिक महत्त्व दिया। उनकी परम्परा का प्रसिद्ध सूत्र है—दो दिन का उपवास दो मिनट के ध्यान की तुलना नहीं कर सकता।

उनकी साधना में तप बहिरंग साधन है, ध्यान अंतरंग साधन। उनका साधना-पथ न केवल तपस्या से निर्मित होता है और न केवल ध्यान से। वह दोनों के सामंजस्य से निर्मित होता है। तपस्या के स्थान पर तपस्या

और ध्यान के स्थान पर ध्यान । दोनों का अपना-अपना उपयोग ।

संभिन्नस्रोतोलब्धि

जैनाचार्यों ने एक यौगिक विभूति का उल्लेख किया है । उसकी संज्ञा है—‘संभिन्नस्रोतोलब्धि’ । यह एक ऐसी विभूति है, जिससे सारा शरीर ‘करण’ बन जाता है, इन्द्रिय बन जाता है । फिर यह स्थूल विभाग की बात व्यर्थ हो जाती है कि आंख ही देख सकती है, कान ही सुन सकता है आदि-आदि । इस विभूति के प्रगट होने पर शरीर का प्रत्येक अवयव पांचो इन्द्रियो का काम करने लग जाता है । समूचा शरीर देख सकता है, समूचा शरीर सुन सकता है । कुछ लडकिया हैं जो अंगुलियो से पढ़ सकती हैं । आंख का काम अंगुलियो से करती हैं । यह तथ्य अनेक वैज्ञानिकों को आश्चर्य में डाले हुए है । प्रत्यक्ष को नकार नहीं सकते । वे यह कह नहीं सकते कि अंगुलियो से नहीं पढ़ा जा सकता । किन्तु क्यों और कैसे पढ़ा जाता है—इसकी व्याख्या नहीं कर सकते । यह विषय अभी विज्ञान में परे है । वैज्ञानिक इसे समझने का प्रयास कर रहे हैं । किन्तु यह तथ्य हजारों वर्ष पूर्व स्वीकृत हो चुका है कि समूचा शरीर हर इन्द्रिय का काम कर सकता है । एक इन्द्रिय से पांचों इन्द्रियो का काम लिया जा सकता है या समूचे शरीर से किसी भी इन्द्रिय का काम लिया जा सकता है । यह भी एक प्रकार का समन्वय है ।

अनेकान्त की सार्थकता

यदि हम अपने भीतर छुपे हुए चोर को और अपने भीतर छुपे हुए साहूकार को पहचान सकें और उस पहचान के बाद भीतर के चोर को सुलाकर साहूकार को जगा सके तो अनेकान्त की सार्थकता हमारे व्यवहार में हो सकती है । इसीलिए ध्यान और साधना चल रही है । हम इसमें सलग्न हैं । ध्यान के बिना अनेकान्त का मार्ग स्पष्ट और प्रशस्त नहीं होता । ध्यान इसलिए कर रहे हैं कि जो पर्याय अव्यक्त है, जो साहूकार सोया पड़ा है, उस साहूकार को जगा सके, उन पर्यायों को व्यक्त कर सकें । और जो चोर जागा हुआ है, उसे सुला सकें, मुख्य को गौण कर सके और गौण को मुख्य कर सकें । जो कुर्सी पर बैठा है उसे नीचे बिठा सकें और जो नीचे बैठा है उसे कुर्सी पर बिठा सके ।

आज यह बहुत आवश्यक प्रतीत होता है कि शिक्षक वर्ग में ध्यान और जीवन-विज्ञान का समन्वय हो । इसी के आधार पर वे नया चिन्तन देने में सक्षम हो सकते हैं । अभी-अभी राजस्थान के एजुकेशन कमीशनर ए० के० भटनागर वेंकोक जाकर आए हैं । वे बता रहे थे कि वहां की सरकार अपने कर्मचारियों के लिए ध्यान की व्यापक व्यवस्था पर चिन्तन कर रही है । सभी देशों में यही चिन्ता व्याप्त है कि आदमी के व्यवहारों को, आचरणों को कैसे

बदला जाए। आज शिक्षको को ध्यान शिविर में भाग लेते देखकर वे बहुत प्रसन्न हुए और माना कि यह सद्यस्क अपेक्षा है। आज व्यक्ति, समाज, देश और राष्ट्र में जो विभिन्न प्रकार की चिन्ताएँ व्याप्त हैं उनमें मुक्त होने के लिए नए चिन्तन की जरूरत है, नए दर्शन की जरूरत है। वह नया चिन्तन और नया दर्शन ध्यान और कर्म—दोनों का समन्वय ही हो सकता है, जीवन-विज्ञान और पुस्तकीय ज्ञान—दोनों का समन्वय हो सकता है।

सम्प्रदाय निरपेक्षता अनुप्रेक्षा

भगवान महावीर ने तीर्थ की स्थापना की। साधना को सामुदायिक रूप दिया, फिर भी वे सम्प्रदाय और धर्म को भिन्न-भिन्न मानते थे।

उन्होंने कहा—‘एक व्यक्ति सम्प्रदाय को छोड़ देता है पर धर्म को नहीं छोड़ता। एक व्यक्ति धर्म को छोड़ देता है, पर सम्प्रदाय को नहीं छोड़ता। एक व्यक्ति दोनों को छोड़ देता है। एक व्यक्ति दोनों को नहीं छोड़ता।’

सम्प्रदाय धर्म की उपलब्धि में सहायक हो सकता है। इस दृष्टि से उन्होंने संघवद्धता को महत्व दिया किन्तु धर्म को सम्प्रदाय से आवृत नहीं होने दिया। उन्होंने कहा—जो दार्शनिक लोग कहते हैं कि हमारे सम्प्रदाय में आओ, तुम्हारी मुक्ति होगी अन्यथा नहीं, वे भटके हुए हैं और वे भी भटके हुए हैं, जो अपने-अपने सम्प्रदाय की निन्दा करते हैं। धर्म की आराधना सम्प्रदायातीत होकर, सत्याभिमुख होकर ही की जा सकती है। सम्प्रदाय एक साधन है, जीवन-यापन की परस्परता या सहयोग है। वह व्यक्ति को प्रेरित कर सकता है, किन्तु वह स्वयं धर्म नहीं है। सम्प्रदाय और धर्म को भिन्न-भिन्न मानने वाले साधक के लिए सम्प्रदाय धर्म-प्रेरक होता है, धर्म-साधक नहीं।

आज एक नई कठिनाई पैदा हो गई है। आज के लोग धर्म और सम्प्रदाय या मजहब को एक मान बैठे हैं। लोग कह देते हैं, धर्म के कारण कितनी लड़ाइयां लड़ी गईं? कितना रक्त बहा? कितने देश उजड़े? धर्म के कारण ऐसा कभी नहीं हुआ और न होगा। यह सब होता है सम्प्रदाय के कारण। धर्म और सम्प्रदाय इतने घुलमिल गये कि जो सम्प्रदाय के नाम पर घटित हुआ, वह सारा धर्म पर आरोपित हो गया। इसलिए धर्म को बदनाम होना पड़ा। यदि कोई आदमी धर्म तक पहुँच जाए तो वहाँ न लड़ाई है, न द्वेष है और न झगड़ है। धर्म का अर्थ है, राग-द्वेष-मुक्त जीवन जीना। जब कोई भी आदमी राग-द्वेष-मुक्त जीवन जीएगा तो लड़ाइयां कहाँ उभरेगी? लड़ाइयां धर्म के कारण नहीं, सम्प्रदाय के कारण हुई हैं, होती हैं। सम्प्रदाय के आवरण में बेचारा धर्म आवृत हो गया। इसीलिए आज धर्म की भाषा समझ में नहीं आ रही है। यह एक समस्या है।

इस समस्या को सुलझाने के लिए हमने एक प्रक्रिया प्रारम्भ की। उसमें धर्म शब्द का उपयोग नहीं किया। मैं मानता हूँ कि धर्म शब्द बहुत ही मूल्यवान है। उसका अर्थ गम्भीर है। किन्तु परिस्थितिवश उसका अर्थ

वदल गया। भाषाशास्त्र के अनुसार शब्दों के अर्थ का उत्क्रमण और अपक्रमण होता है। अर्थ का ह्रास और विकास होता है। आज एक दृष्टि से धर्म शब्द सम्प्रदाय का द्योतक बन गया। उसका अर्थ भी कुछ बदल गया। इसीलिए नए शब्द के चुनाव की अपेक्षा हुई। हमने सोचा कि जीवन विकास के लिए कोई ऐसा शब्द चुना जाए जो धर्म की मूल भावनाओं का स्पर्श करने वाला हो। जीवन में धर्म का विकास, अध्यात्म का विकास और नैतिकता का विकास करने वाला वह शब्द हो। ये शब्द आज विवाद का विषय बन गए हैं, इसलिए नए शब्द को ढूँढना चाहिए जो आज के मानस का स्पर्श कर सके, पर कोई प्रतिक्रिया पैदा न करे। इन दृष्टियों में मोक्ष पर एक शब्द जंचा और वह है—‘जीवन-विज्ञान’। इसकी प्रक्रिया का किसी धर्म-विशेष या सम्प्रदाय-विशेष से सम्बन्ध नहीं है। इसका सीधा सम्बन्ध है, जीवन में। प्रत्येक प्राणी को जीवन-विज्ञान का अनुभव होना चाहिए। जीवन के साथ विज्ञान शब्द इसलिए जुड़ता है कि जीवन के अपने नियम हैं। प्रत्येक वस्तु के साथ नियम जुड़े हुए हैं। कुछ हमें ज्ञात है, कुछ अज्ञात है। हमारे नियम हम नहीं जानते। अनेक नियम अज्ञात ही रह जाते हैं। जैसे-जैसे विकास हो रहा है अज्ञात नियम ज्ञात होते जा रहे हैं। मनुष्य इन ज्ञात नियमों का उपयोग करता है। किन्तु जो ज्ञात हुआ है, वह एक बिन्दु मात्र है, अज्ञात का समुद्र अभी भी अछूता ही पड़ा है। ज्ञात अल्प है, अज्ञात अनन्त है। हमारे जीवन के भी अनन्त नियम हैं। जीवन विकास के अनगिनत नियम हैं। हम बहुत थोड़े नियमों को जानते हैं और जैसे-जैसे आगे बढ़ते हैं, जानने की सीमा भी आगे बढ़ती जाती है। हम जीवन के नियमों को जान सकें, उनका उपयोग कर सकें और सफलता की दिशा में जीवन को आगे बढ़ा सकें—यह है जीवन-विज्ञान का उद्देश्य।

जीवन-विज्ञान का एक अर्थ है—जीवन के नियमों की खोज। उन नियमों की खोज जिनके द्वारा दृष्टिकोण का परिष्कार किया जा सकता है, व्यवहार और आचरण का रूपान्तरण किया जा सकता है।

जीवन के तीन मुख्य पक्ष हैं—ज्ञानात्मक पक्ष, भावनात्मक पक्ष और क्रियात्मक पक्ष। हम जानते हैं, यह हमारा ज्ञानात्मक पक्ष है। हम भावना से जुड़े हुए हैं, यह हमारा भावनात्मक पक्ष है। हम आचरण करते हैं, यह हमारा क्रियात्मक पक्ष है।

दर्शन वही है जो जीया जा सके

हमारा दृष्टिकोण सत्यग्राही होना चाहिए। इसी विचार से जैन आचार्यों ने नयवाद का विकास किया। कहीं भी आग्रह नहीं। नयवाद के दो आधार बनते हैं—सापेक्षता और समन्वय। व्यक्ति और समाज हमारे सामने

है। कुछ लोग एकान्तत. व्यक्तिवादी वृत्ति के होते हैं। वे सारा भार व्यक्ति पर डाल देते हैं। कुछ लोग समाज का आग्रह रखते हैं। राजनीतिक प्रणालियों में, समाजवादी और साम्यवादी प्रणाली में केवल समाज पर सारा भार डाल दिया जाता है। इधर व्यक्ति का विकास सब कुछ है तो उधर समाज का विकास ही सब कुछ है। किन्तु व्यक्ति और समाज के सम्बन्धों का तब तक सम्यक् निर्धारण नहीं किया जा सकता जब तक कि हमारा दृष्टिकोण सापेक्ष नहीं होता। व्यक्ति-निरपेक्ष समाज और समाज-निरपेक्ष व्यक्ति का कोई मूल्य नहीं होता। समाज-सापेक्ष व्यक्ति और व्यक्ति-सापेक्ष समाज का ही मूल्य हो सकता है और तभी सम्यक् विकास की प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जा सकता है।

सत्यग्राही दृष्टिकोण का एक सूत्र है-सापेक्षता। यह सापेक्षता प्रातिभ-ज्ञान और तार्किकज्ञान में भी विकसित होती है। केवल तार्किकज्ञान नहीं, केवल अन्तर्दृष्टि का ज्ञान नहीं, केवल अध्यात्म नहीं और कोरा व्यवहार नहीं। कोरा व्यवहार होता है तो स्थूलता आ जाती है। इतनी स्थूलता कि सत्य कहीं छूट जाता है। कोरा निश्चय होता है तो अध्यात्म में कोई शक्ति नहीं आती। दोनों जरूरी होते हैं। यानी सम्प्रदाय भी आवश्यक है और अध्यात्म भी आवश्यक है। अगर सम्प्रदाय-शून्य अध्यात्म होता है तो वह कुछ व्यक्तियों के लिए काम का होता है, जनता के लिए कोई काम का नहीं बनता। कुछ व्यक्ति कन्दराओं में बैठकर अध्यात्म की साधना कर ले, पर शेष लोग विलकुल वंचित रह जाते हैं और उनके जीवन का कोई मार्ग निश्चित नहीं होता। जरूरी है समाज, जरूरी है संघ, जरूरी है संगठन और जरूरी है सम्प्रदाय। जो लोग संगठन का विरोध करते हैं, सम्प्रदाय का विरोध करते हैं, संघ का विरोध करते हैं, केवल अकेलेपन की बात करते हैं, वे भी सचाई को नहीं पकड़ पा रहे हैं। उनका भी आग्रह हो गया कि अकेला होना अच्छा है। एक-दो आदमी अच्छे हो गए। उससे हुआ क्या? उनका दृष्टिकोण भी रूढ़िवादी हो गया। एक-दो व्यक्ति अच्छे हो गए, किन्तु जिस दुनिया में जीना है, क्या वह अकेला व्यक्ति भी रह सकेगा। पहले तो मान लिया जाता था कि हिमालय की कंदरा में जाकर बैठ गया, अब वह शांति का जीवन जी सकता है। किन्तु एक ओर तो अणुबस्त्रों की विभीषिका, सारा वातावरण प्रदूषण से व्याप्त, इस स्थिति में क्या हिमालय बचा रह पाएगा? कभी सम्भव नहीं। आज हिमालय भी प्रदूषण से वंचित नहीं है। दुनिया का कोई भी कोना प्रदूषण से वंचित नहीं है। कहां जाएगा? कौन-सी गुफा है? कौन-सी कंदरा है जहां जाकर व्यक्ति अकेलेपन का अनुभव कर सके? यह संक्रमण की दुनिया है। एक विचार यहां बैठे व्यक्ति के मन में पैदा होता है, और उस विचार के परमाणु सारे संसार में फैल जाते हैं। न हिमालय

वचता है और न कोई गुफा ही वचती है। इस संक्रमण की दुनिया में हमारे पास ऐसा कौन-सा कवच है कि हम अपने आपको सर्वथा वचा सके। इस दिशा में वीतराग लोगो ने भी प्रयास किया कि दुनिया भी अच्छी बने, जनता भी अच्छी बने। अच्छे लोगो का सघ बने, समाज बने, समुदाय बने। यदि ऐसा नहीं बनता है तो विकट स्थिति पैदा हो जाती है। वीतराग को भी जीवन जीना होता है। मन पर प्रभाव चाहे न आए, किन्तु उसके शरीर पर तो प्रभाव पड़ेगा ही। वह मानसिक विचारों से बीमार नहीं पड़ेगा किन्तु दुनिया के वातावरण से तो बीमार बन सकता है। खान-पान से तो बीमार बन सकता है। तो जिस दुनिया के बीच में जीना है, जिस जनता के मध्य जीना है, उसको वीतरागता की दिशा में प्रेरित करना, यह वीतराग का भी धर्म और कर्तव्य होता है। इसीलिए संघ-सम्प्रदाय कोई बुरी बात नहीं है। वह बहुत आवश्यक है। किन्तु केवल संघ, संगठन और सम्प्रदाय में ही हमारी दृष्टि अटक जाए, तो यह बुरी बात है। हमें संघ और सम्प्रदाय में जो सच्चाई है, जो सत्य है, उसका अवतरण करना है, निश्चयदृष्टि का आलम्बन लेना है, अध्यात्म को विकसित करना है। नहीं तो वह थोथा हड्डियों का ढांचा भर रह जाएगा। वहा सत्य का संचार नहीं होगा। आदमी मर गया। उसका शरीर ताजा का ताजा है। न सिकुड़न, न कुछ और, पूरा-का-पूरा चेहरा। किन्तु केवल प्राण नहीं रहा। वह हड्डियो का मात्र ढांचा वचा। चैतन्य उड़ गया। तो बिना सत्य के, बिना निश्चय के और बिना अध्यात्म के संगठन और संघ मात्र हड्डियो का ढांचा रह जाएगा। उसमें प्राण नहीं रहेगा। उसमें तेजस्विता नहीं रहेगी। उसमें चैतन्य नहीं रहेगा।

इन दोनों वृत्तियों की सापेक्षता हमारा मार्ग बन सकती है। न अकेला व्यक्ति मार्ग बन सकता है और न कोरा समाज मार्ग बन सकता है। दोनों का योग ही हमारे विकास की यात्रा का मार्ग बन सकता है। सत्यग्राही दृष्टिकोण का चरण और आगे बढ़ता है तो वहां ज्ञान और क्रिया का समन्वय होता है। किसने कहा कि दर्शन जीया नहीं जा सकता। मैं सोचता हूं कि जो दर्शन जीया नहीं जा सकता, वह हवाई उड़ान होता है, आकाशी कल्पना होती है, यथार्थ नहीं होता। वही दर्शन वास्तविक हो सकता है जो जीया जा सकता है। वह आदर्श किसी काम का नहीं, जो व्यवहार में न आ सके। और वह व्यवहार किसी काम का नहीं, जो आदर्श तक न पहुंचाया जा सके। आदर्श और व्यवहार दोनों का योग होना चाहिए।

आचार्यश्री ने तेरापंथ की सीमा को बहुत विस्तार दिया है। उन्होंने धर्म को युग की वेदी पर खड़ा कर दिया, जिससे सारे सम्प्रदाय लाभान्वित हुए हैं। आचार्यश्री जब दक्षिण यात्रा पर थे तब लोगो ने कहा—हमारे यहा अनेक आचार्य आए हैं, पर मानवता की बात करने वाले पहले आचार्य आप आए।

है। सब धर्मगुरु अपने-अपने सम्प्रदाय की बात करते हैं, परन्तु सम्प्रदाय से दूर रहकर मानवता की बात करने वाले पहले आचार्य आप हैं। वहाँ कोई भी जैन नहीं था फिर भी नहीं लगता था कि वे जैन नहीं हैं।

धर्म के क्षेत्र में आचार्यश्री ने क्रान्ति की है। उन्होंने अपने शिष्यों में निष्पक्षता व तटस्थता की बात जचा दी, जिससे उनमें सम्प्रदाय की बू नहीं आ सकती।

दर्शन के क्षेत्र में भी नए मूल्यों को प्रस्तुत किया है। लाखों-लाखों लोगो से सम्पर्क बना है। इस दिशा में आचार्यश्री और उनके शिष्यों ने भगीरथ प्रयत्न किया है। परिणाम यह आया कि जो नजदीक थे वे दूर हो गये और जो दूर खड़े थे वे निकट आ गए। आप जानते हैं, महापुरुष कभी लकीर पर नहीं चलते। परम्परा का अनुगमन करने वाले सब होते हैं, परन्तु परम्परा में अपना योग देकर उसको विकसित करने वाले विरले ही होते हैं। आचार्य भिक्षु, जयाचार्य और आचार्य तुलसी उन महापुरुषों में हैं जिन्होंने अपने कर्तृत्व से परम्पराओं की नई लकीरें खोची हैं।

साम्प्रदायिक वैमनस्य

मनुष्य जन्मना मनुष्य का शत्रु नहीं है। एक ही पेड़ की दो शाखाएँ परस्पर विरोधी कैसे हो सकती हैं? फिर भी यह कहा जाता है कि धर्म-सम्प्रदाय मनुष्यों में मैत्री स्थापित करने के लिए प्रचलित हुए हैं। उनमें जन्मना शत्रुता नहीं है, फिर मैत्री स्थापित करने की क्या आवश्यकता हुई? मैं फिर इस विश्वास को दोहराना चाहता हूँ कि मनुष्य मनुष्य में स्वभावतः शत्रुता नहीं है। वह निहित स्वार्थ वाले लोगो द्वारा उत्पन्न की जाती है। उसे मिटाने का काम धर्म-सम्प्रदायों ने प्रारम्भ किया, किन्तु आगे चलकर वे स्वयं निहित स्वार्थ वाले लोगो से घिर गए और मनुष्य को मनुष्य का शत्रु मानने के सिद्धान्त की पुष्टि में लग गए। इस चिन्तन के आधार पर मुझे लगता है कि साम्प्रदायिक समस्या का मूल भी अह और स्वार्थ को छोड़कर अन्यत्र नहीं खोजा जा सकता। इसलिए साम्प्रदायिक वैमनस्य की समस्या को सुलझाने के लिए भी अह और स्वार्थ का विसर्जन बहुत आवश्यक है।

साम्प्रदायिक एकता

हिन्दुस्तान सम्प्रदाय-निरपेक्ष जनतन्त्री राष्ट्र है। यह दुनिया का सबसे बड़ा जनतन्त्र है। यहाँ हर व्यक्ति वाणी, लेखन, विचार-प्रकाश और धार्मिक उपासना करने में स्वतन्त्र है। यहाँ विविध भाषाएँ, विविध जातियाँ और विविध धर्म-सम्प्रदाय हैं। किन्तु इस विविधताओं के होने पर भी सब एक हैं। वे एक इस अर्थ में हैं कि वे सब भारतीय हैं। वे भारत की पवित्र मिट्टी में जन्मे हैं और उसी में उन्हें मरना है। साम्प्रदायिक

विग्रह से वह पवित्र मिट्टी कलंकित होती है, राष्ट्र शक्तिहीन होता है और व्यक्ति का मन अपवित्र होता है, इसलिए साम्प्रदायिक एकता पर विशेष बल दिया जाए।

साधना और सम्प्रदाय का परस्पर क्या संबंध है, यह प्रश्न भी काफी जटिल है। सम्प्रदायों का जन्म तो इसलिए हुआ था कि साधना में वे साधकों का सहयोग करे। किंतु कालांतर में सांप्रदायिक अभिनिवेश बढ़ता गया, उसमें साधना पक्ष गौण होता गया और एक-दूसरे से उत्कृष्ट दिखाने का मनोभाव मुख्य होता गया। सांप्रदायिक कट्टरता ने कलह के बीज बोये और जन-जन में प्रेम की भावना भरने वाला धर्म फूट और संघर्ष का कारण बन गया। आज लोगो का मानस पुनः प्रबुद्ध हो रहा है। इस स्थिति में यह आवश्यक है कि संप्रदाय अपने मुख्य प्रयोजन की ओर ध्यान दें। वे साधक की साधना में सहयोगी बने, बाधक न ही। संप्रदाय को गौण स्थान देते हुए साधना को मुख्य स्थान दिया जाए। जैसे नौका मनुष्य को पार पहुंचाकर कृतकृत्य हो जाती है, वैसे ही संप्रदाय भी साधक को साधना की एक भूमिका तक पहुंचाकर कृतकृत्य हो जाएं। सांप्रदायिक आग्रह ने न साधना को तेजस्वी होने दिया और न साधक भी उसके अभाव में लक्ष्य तक पहुंच पाए हैं।

आचार्य भिक्षु की सत्य-शोध की वृत्ति बहुत प्रबल थी। वे सत्य के प्रति बहुत विनम्र थे। इसीलिए उनमें आग्रह नहीं पनपा। उन्होंने अपनी मर्यादाओं को अंतिम नहीं माना। उन्हें भविष्य पर भरोसा था। इसीलिए उन्होंने मर्यादाओं के परिवर्तन और संशोधन की कुजी भावी आचार्यों के हाथों में दे दी। उनकी तप पूत चर्या, शुद्धनीति, आचार-निष्ठा, सद्भाव, संख्या की अपेक्षा गुणवत्ता को मूल्य देने की प्रवृत्ति, अनुशासन-प्रवणता आदि गुणों ने एक ऐसा वातावरण तैयार किया कि हजारों-हजारों लोगो के लिए उनकी मर्यादाएं आप्त-वचन जैसे बन गयीं।

आचार्य भिक्षु ने सेवा और जीवन-निर्वाह का आश्वासन—इन दो तत्वों पर इतना बल दिया कि व्यक्ति मर्यादाओं के प्रति अपना सर्वस्व-विसर्जित करके भी कठिनाई का अनुभव नहीं करता।

संघ की ओर से आश्वासन तथा संघ के सदस्य की ओर से समर्पण—ये दोनों दुर्लभ बातें आज भी तेरापथ की विशेषता की प्रतीक हैं।

वर्तमान की चिन्तनधारा

आचार्य भिक्षु की मर्यादाएं दूसरी शताब्दी के अंतिम चरण में हैं। इस लम्बी अवधि में भारी परिवर्तन हुए हैं—

१. राजनीतिक स्थितियों में आमूलचूल परिवर्तन हुआ है। राजतंत्र के स्थान पर जनतंत्र प्रतिष्ठित हो गया है।

२. साम्प्रदायिक स्थितियों में परिवर्तन हुआ है। आज हर सम्प्रदाय का युवक वर्ग कट्टरता की अपेक्षा पारस्परिक सद्भाव को अधिक महत्व देता है। चिंतनशील लोग इस प्रश्न का अभी समुचित उत्तर नहीं दे पा रहे कि जैन शासन इतना असंगठित क्यों ?

३. वैज्ञानिक गवेषणाओं और उपलब्धियों ने रूढ़ तथा वद्धमूल धारणाओं में भी परिवर्तन ला दिया है। अब मान्यताओं को तार्किक और वैज्ञानिक आधार दिये बिना उन्हें गतिशील नहीं रखा जा सकता।

४. सच्चार-साधनों द्वारा भौगोलिक दूरी कम हो जाने के कारण वैज्ञानिक परिवर्तन भी बहुत हुआ है। पश्चिमी जगत् के उन्मुक्त विचारों ने हर व्यक्ति को मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया है।

इन सारी परिस्थितियों और उनसे प्राप्त होने वाले प्रभावों के आलोक में हमें अपनी मर्यादाओं पर विचार करना है, अपनी आस्था की परीक्षा करनी है, अपने आपको तोलना है।

हमारा सघ आज भी एकतंत्रीय पद्धति के अनुसार एक ही अनुशास्ता के द्वारा अनुशासित है। आचार्य भिक्षु की इस व्यवस्था में मुझे परिवर्तन की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती। क्योंकि हमारा अनुशासन अहिंसा का अनुशासन है। इसमें तत्र प्रधान नहीं होता, प्रधान होती है साधना, प्रेरणा, पथ-दर्शन और प्रयोग।

यह हमारा सौभाग्य है कि हम प्रारम्भ से ही साम्प्रदायिक अभिनिवेश से बचे हैं। आज तक तेरापथ कभी भी खडनात्मक नीति के चक्र में नहीं फसा है।

‘आत्मशुद्धि का जहां प्रश्न है, सम्प्रदाय का मोह न हो’—यह घोष अतः प्रेरणा का प्रतिफलन है। समन्वय का प्रयत्न और साम्प्रदायिक एकता के पांच सूत्र उसी प्रेरणा के आधार पर प्रस्तुत किए गए हैं। अणुव्रत आंदोलन, जो कि सब धर्मों का समन्वय है, उसी भावना का विराट् रूप है।

हमें जो सिद्धांत प्राप्त हैं, उनके प्रति हमारा पूर्ण विश्वास है, किन्तु हमने यह कभी नहीं माना कि संपूर्ण सत्य हमें उपलब्ध हो गया है। आज भी नया सत्य, नया तथ्य या नया ज्ञान हमें उपलब्ध होता है, उसे स्वीकार करने का हमें साहस प्राप्त है। इसी आधार पर हम परिवर्तन में विश्वास करते हैं। मेरा स्पष्ट सिद्धांत है कि प्रवाहपाती होकर हमें कुछ बदलना नहीं चाहिए और रुढ़िग्रस्त होकर आवश्यक परिवर्तन से मुह नहीं मोड़ना चाहिए।

मानवीय एकता अनुप्रेक्षा

आध्यात्मिक व्यक्ति तोड़ता नहीं, जोड़ता है। वहाँ तोड़ने वाला कोई तत्त्व नहीं होता। इसी सचाई को प्रकट करने के लिए यह घोषणा की गई थी—‘एक्का मणुस्सजाई’—मनुष्य जाति एक है। भौतिक मंच से यह शब्द कभी उच्चरित नहीं हो सकता। जिस मंच से यह घोषणा हुई कि ‘मनुष्य जाति एक है’ वह आध्यात्मिक मंच था। वहाँ व्यक्ति में कोई भेद का अनुभव नहीं किया। सभी मनुष्यों को एक ही देखा गया और एक ही जाना गया। उसके सिवाय, मनुष्य जाति के सिवाय, कोई दूसरी जाति ही नहीं है। आध्यात्मिक व्यक्तित्व जोड़ता है और भौतिक व्यक्तित्व तोड़ता है।

आध्यात्मिक व्यक्तित्व में पदार्थ का भोग होगा। आध्यात्मिक व्यक्ति खाएगा, पीएगा, कपड़े भी पहनेगा, मकान में भी रहेगा। यह सब कुछ करेगा, पर तोड़ेगा नहीं। वह यह कभी नहीं कहेगा मेरा कपड़ा, मेरा मकान। वह कहेगा—इस मकान में मैं अभी रह रहा हूँ, यह कपड़ा मेरे पहनने के काम आ रहा है। इस कथन के पीछे एक सिद्धान्त है, ममत्व नहीं है। सचाई यह है कि मकान किसका हो सकता है? किसी का नहीं हो सकता। आज तक भी यह संपदा और भूमि किसी की नहीं बनी। इसलिए कहा जाता है, यह संपदा और भूमि शाश्वत कन्याएँ हैं, आज तक इनका पाणिग्रहण नहीं हुआ, विवाह नहीं हुआ। सम्पत्ति शाश्वत कुआरी रहती है। अनन्त काल बीत जाने पर भी वह वैसी ही रहती है, वैसी ही रहेगी।

पदार्थ का भोग करना और पदार्थ के साथ ममत्व को जोड़ना—ये दोनों भिन्न बातें हैं, ये दोनों एक नहीं हैं। भौतिक व्यक्तित्व में पदार्थ का उपभोग होता है, ममत्व जुड़ता है। आध्यात्मिक व्यक्तित्व में पदार्थ का उपभोग अवश्य होता है, पर ममत्व नहीं जुड़ता। उसमें ‘पदार्थ’ और ‘मेरा’ अलग रहते हैं। जुड़ते नहीं।

जैन धर्म—विश्वधर्म

मैंने एक बार पढ़ा, जैन धर्म में विश्व धर्म होने की क्षमता विद्यमान है। बार-बार पढ़ा, जैन धर्म विश्वधर्म है। मैं चिन्तन की गहराई में गया। मैंने मन-ही-मन सोचा, क्या ये विचार सत्य हैं? क्या जैन धर्म में

विश्वधर्म होने की क्षमता है ? क्या वह विश्वधर्म है ? मैं विश्वधर्म के मानदण्डों से जैनधर्म को मापने लगा । जिसके अनुयायियों की संख्या विनाश हो वह विश्वधर्म हो सकता है । जैन धर्म के अनुयायियों की संख्या एक करोड़ से अधिक नहीं है, फिर वह विश्वधर्म कैसे हो सकता है ? जिसके अनुयायी विश्व के हर कोने में विद्यमान हो, वह विश्वधर्म हो सकता है । जैन धर्म के अनुयायी कुछेक देशों में विद्यमान हैं, फिर वह विश्वधर्म कैसे हो सकता है ? जिसके अनुयायी सब जातियों, सब प्रकार के आवश्यक व्यवसाय करने वालों में हों वह विश्वधर्म हो सकता है, किन्तु जैन धर्म के अधिकांश अनुयायी वैश्य हैं, फिर वह विश्वधर्म कैसे हो सकता है ? इन मानदण्डों के आधार पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि जैन धर्म अपने वर्तमान स्वरूप में विश्वधर्म नहीं है । मैं एक चरण पीछे लौटा और मैंने यह देखने का प्रयत्न किया—क्या जैन धर्म में विश्वधर्म होने की क्षमता है ? मैं यह देखकर स्तब्ध रह गया कि उसमें विश्वधर्म होने की क्षमता भी नहीं है । मैं कुछ हताश-सा हो गया । जिस धर्म के प्रति मेरे मन में ममता है, श्रेष्ठता का संस्कार है, उसे परीक्षा के समय कल्पना की ऊँचाई पर नहीं पा सका, इसलिए हताश होना अस्वाभाविक नहीं था । मैंने अपने चरण अतीत की अनजानी राहों में बढ़ाए । मैं खोया-खोया सा चलता चला । एक बिन्दु पर मेरे पैर ठिठक गए । कोई अपरिचित चेहरा मेरे पास आकर मेरे कानों में गुनगुनाने लगा—‘मनुष्य जाति एक है ।’ मैंने यह स्वर पहचान लिया । वह स्वर निर्युक्तिकार भद्रबाहु का था । मैंने उनसे पूछा—

‘क्या यह सत्य है कि मनुष्य जाति एक है ?’

‘यह काल्पनिक नहीं, वास्तविक सत्य है ।’

‘फिर मनुष्य जाति का विभाजन किसने किया ?’

‘मनुष्य ने ।’

‘क्या यह ईश्वरीय नहीं है ?’

‘यह ईश्वरीय होता तो भारत में ही क्यों होता ? क्या ईश्वर भारत की सीमा में प्रतिबद्ध है ?’

‘तो फिर इसका आधार क्या है ?’

‘वैदिक ऋषियों ने सामाजिक संगठन के लिए चार वर्णों की व्यवस्था की । इसका आधार सामाजिक संगठन है ।’

‘क्या इस व्यवस्था का भारतीय समाज के विकास में कोई योग नहीं है ?’

‘नहीं क्यों ?’ इस व्यवस्था ने शिक्षण-संस्थानों की अल्पता में भी कला-कौशल को पैतृक परम्परा के द्वारा सुरक्षित रखा है, विकसित किया है ।

‘फिर महावीर ने मनुष्य जाति की एकता का उद्घोष क्यों किया ?’

‘जन्मना जाति की व्यवस्था ने मनुष्यों में ऊँच-नीच और छूआछूत की भावना पैदा की, समत्व के सिद्धान्त का विखंडन किया। इस स्थिति में मनुष्य जाति की एकता का उद्घोष नहीं होता तो अहिंसा अर्थहीन हो जाती।’

मैं आचार्य भद्रबाहु से अपनी जिज्ञासा का समाधान पा रहा था। इतने में मेरे कानों से एक ध्वनि टकराई, ‘मनुष्य कर्म से ब्राह्मण होता है, कर्म से क्षत्रिय, कर्म से वैश्य और कर्म से शूद्र।’ मैंने दो क्षण इस पर मनन किया। फिर भद्रबाहु से पूछा, ‘क्या कर्मणा जाति का वाद मनुष्य जाति की एकता के सिद्धान्त का प्रतिवाद नहीं है ?’

उन्होंने कहा, ‘यह तात्त्विक नहीं है, केवल व्यवहार की उपयोगिता है। मनुष्य केवल मनुष्य है। वह विद्याजीवी होता है तब ब्राह्मण हो जाता है। वही व्यक्ति उसी जीवन में रक्षाजीवी होकर क्षत्रिय, व्यवसायजीवी होकर वैश्य और सेवाजीवी होकर शूद्र हो सकता है। परिवर्तनशील जाति मनुष्य, मनुष्य के बीच में ऊँच-नीच और छूआछूत की दीवार खड़ी नहीं करती।’

मैंने विनम्र वंदना कर कृतज्ञता प्रकट की और मैं आगे बढ़ा। अतीत की दहलीज को पार करते-करते मैं इन्द्रभूति गौतम के पास पहुँचा। ये थे भगवान् महावीर के सबसे प्रथम और ज्येष्ठ शिष्य, महावीर के सिद्धान्तों के मुख्य प्रवक्ता और सूत्रकार। सूक्ष्म लोक में पहुँचकर मैंने उनसे सम्पर्क स्थापित किया और अपनी जिज्ञासा उनके सामने प्रस्तुत की—

‘भते ! आप जाति से ब्राह्मण और वेदों के पारगामी विद्वान् थे फिर आपने महावीर का शिष्यत्व क्यों स्वीकार किया ?’

‘धर्म जाति से अतीत है, इसलिए मैं महावीर का शिष्य बना।’

‘क्या जैन धर्म जाति नहीं है ?’

‘नहीं, सर्वथा नहीं। जाति का आधार आजीविका है, अर्थ-व्यवस्था है। धर्म का आधार आत्मा का अनुसंधान है। इसलिए सभी जातियों और वर्गों के लोग महावीर के शिष्य बने।’

मैं अतीत के गर्भगृह से वर्तमान के वातायन में लौट आया। मैंने युगधारा का अवगाहन किया तो पाया कि महावीर की अमृत आत्मा युग-चेतना की पार्श्वभूमि में आज भी विद्यमान है। उनकी वाणी की प्रतिध्वनि आज भी अनन्त के कण-कण में हो रही है। उनके सिद्धान्त आज भी सर्व-व्यापी हैं।

महावीर ने सापेक्षवाद से विश्व की व्यवस्था की। उन्होंने कहा, ‘एकता और अनेकता की धारा एक साथ प्रवाहित है। इस सह-अस्तित्व के प्रवाह में ‘या तुम या मैं’ के लिए कोई स्थान नहीं है। तुम्हारे बिना मैं

और मेरे बिना तुम नहीं हो सकते। तुम और मैं एक साथ ही हो सकते हैं।' संघर्ष वास्तविक नहीं है। घृणा वास्तविक नहीं है। वास्तविक है सहयोग, वास्तविक है समन्वय—अपने अस्तित्व के साथ दूसरो के अस्तित्व की स्वीकृति, अपने व्यक्तित्व के साथ दूसरो के व्यक्तित्व की स्वीकृति।

'मानवीय एकता' की स्वीकृति के साथ मानवीय अनेकता की स्वीकृति जुड़ी हुई है। सब 'मनुष्य एक है' यह सापेक्ष सिद्धान्त है। सापेक्षता एकता-अनेकता के बिना नहीं हो सकती। मनुष्य मनुष्य के बीच प्रकृति और व्यवस्थाकृत अनेकताएं भी हैं। उनके आधार पर एक मनुष्य दूसरे मनुष्य से भिन्न हैं। यह मानवीय एकता और अनेकता की तथ्यात्मक स्वीकृति है।

महावीर ने उक्त सिद्धान्त का धर्म के दृष्टिकोण से प्रतिपादन किया। उन्होंने कहा, 'मनुष्य जाति में एकता और अनेकता—दोनों के तत्त्व विद्यमान हैं और दोनों वास्तविक हैं। इसलिए ये धर्म का आधार नहीं बन सकती। यदि एकता के आधार पर हम मनुष्य जाति से प्रेम करें तो अनेकता के आधार पर द्वेष कैसे नहीं करेंगे? हम अनेकता को इसलिए द्वेष का आधार बनाते हैं कि एकता के आधार पर प्रेम करते हैं। इस द्वन्द्व के आधार पर होने वाला प्रेम धार्मिक का प्रेम नहीं होता। एकता और अनेकता के द्वन्द्व से जो द्वन्द्वातीत आत्मा की अनुभूति है वह धर्म है। इस धार्मिक दृष्टिकोण से मानवीय एकता का अर्थ होगा—मनुष्य मनुष्य के बीच घृणा और संघर्ष की समाप्ति।

महावीर ने धर्म की दृष्टि से मानवीय एकता की व्याख्या की, उसमें सम्प्रदाय को स्थान नहीं दिया। उनके मतानुसार कौन व्यक्ति किस सम्प्रदाय में दीक्षित है, इसे मूल्य नहीं दिया जा सकता। मूल्य इसका होगा कि कौन व्यक्ति कितना ऋजु, कितना पवित्र और कितना कपायमुक्त है। जैन धर्म में दीक्षित होने वाला मुक्त नहीं भी हो सकता है और अन्य धर्म में दीक्षित होने वाला मुक्त हो सकता है—इसका प्रतिपादन कर महावीर ने धर्म का संप्रदायातीत और भेदातीत स्वरूप जनता के सामने प्रस्तुत किया।

धर्म आत्मा की आंतरिक पवित्रता है, इसलिए उसका किसी जाति, वर्ग और संप्रदाय से सम्बन्ध नहीं हो सकता। किन्तु धर्म का बाहरी रूप संप्रदाय में प्रकट होता है, इसलिए वह जाति और वर्ग से भी जुड़ जाता है। महावीर ने अपने धर्म-शासन का द्वार सब जातियों और सब वर्गों के लिए खुला रखा था। उन्होंने कल्पना ही नहीं की होगी की उनका धर्म-शासन किसी एक जाति या वर्ग से जुड़कर दूसरो के लिए द्वार बन्द कर देगा। किन्तु काल की गति ने ऐसा घटना-चक्र प्रस्तुत किया कि महावीर का मानवीय एकता का पक्षधर धर्म-शासन मानवीय अनेकता का पक्षधर हो गया। हम महावीर के मानवीय एकता के सिद्धान्त को विश्व के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं। किन्तु महावीर के आधुनिक धर्म-शासन को मानवीय एकता के पक्षधर के रूप में

प्रस्तुत नहीं कर सकते ।

अपरिग्रह मानवीय एकता का महान् सिद्धान्त है । इसे विश्व के सामने प्रस्तुत किया जा सकता है, किन्तु जैन समाज को इसके उदाहरण के रूप में प्रस्तुत नहीं किया जा सकता ।

अनेकान्त मानवीय एकता का महान् सिद्धान्त है । इसे जागतिक समस्याओं के समाधान के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है । किन्तु आधुनिक जैन शासन को सापेक्षता और समन्वय के महान् प्रयोगकार घटक के रूप में प्रस्तुत नहीं किया जा सकता ।

सिद्धान्त और व्यवहार के इस अन्तर्विरोध को देखकर प्रश्न होता है— क्या ये सिद्धान्त केवल मनोग्राही और बुद्धिग्राही हैं या व्यवहारिक भी हैं ? यदि ये व्यावहारिक नहीं हैं तो इनको प्रस्तुत करने से क्या लाभ ? यदि ये व्यावहारिक हैं तो जैन-शासन इनके व्यवहार से वंचित क्यों ? कालचक्र की घटनाओं ने जैन-शासन को इतना प्रभावित किया कि महावीर के मौलिक सिद्धान्तों की प्रयोगभूमि नहीं रह सका । आज उस जैन-शासन की अपेक्षा है जो महावीर के महान् सिद्धान्तों का प्रतिनिधि हो, जिसे महावीर के धर्म-शासन का उत्तराधिकार प्राप्त हो । इसकी अर्हता विश्व का कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है । इस दृष्टि से मैं मान सकता हूँ कि जैन धर्म विश्वधर्म है ।

अध्यात्म और विज्ञान अनुप्रेक्षा

प्रयोगों में चेतना की भूमिका

धर्म और विज्ञान या अध्यात्मवाद बनाम भौतिकवाद—यह मेरे विचार से वाद-विवाद का विषय बनता ही नहीं है। धर्म और विज्ञान दो नहीं, वस्तुतः एक ही विषय है। धर्म स्वयं विज्ञान है। एक वैज्ञानिक यहां हिन्दुस्तान में बैठा हुआ किसी प्रकार का प्रयोग या अन्वेषण करता है और जो निष्कर्ष उसके प्रयोग का निकलेगा, वही निष्कर्ष अमेरिका में बैठा हुआ एक वैज्ञानिक उसी तरह का प्रयोग करके प्राप्त करेगा। हजार वर्ष पहले किसी वैज्ञानिक ने प्रयोग करके जो परिणाम निकाला था, हजार वर्ष बाद भी वैसे प्रयोग से वही परिणाम प्राप्त होगा। अतः यह स्पष्ट है कि त्रिकालाबाधित सत्य ही विज्ञान है। देश या काल के कारण इसमें कोई अन्तर नहीं आ सकता। यही बात धर्म के लिए भी हम कह सकते हैं। अतः मानना पड़ेगा धर्म स्वयं विज्ञान है। किसी वस्तु को जानने का जो माध्यम है, वह है विज्ञान और उस माध्यम के द्वारा जो कुछ प्राप्त होता है, वह है धर्म। विज्ञान वस्तु को जानने की प्रक्रिया है और धर्म आत्मा को पाने की प्रक्रिया है, साधन है।

इसलिए हम जब तक मान्यताओं से ऊपर नहीं उठेंगे तब तक यथार्थ तक नहीं पहुँच पाएंगे।

आज लोग विज्ञान को केवल दो शताब्दी पुराना ही मान बैठे हैं। इस काल में जो अन्वेषण और प्राप्ति विज्ञान ने की है, सिर्फ वही विज्ञान है, ऐसी लोगो ने धारणा बना ली है। लेकिन जो उपलब्धियाँ सामने हैं वे विज्ञान नहीं हैं। वे तो उपलब्धियाँ मात्र हैं। यथार्थ भाव से देखना ही विज्ञान है। आत्मा से भिन्न कोई विज्ञान है ही नहीं।

अणुवम विज्ञान की देन है। लेकिन वह अपने आप कुछ नहीं कर सकता। क्योंकि वह जड़ है। चेतना की शक्ति उसका उपयोग करके विनाश ढहाती है। शक्तियों का विकास कोई दोष नहीं है, लेकिन उसका उपयोग सही ढंग से हो। जो विज्ञान को बुरा कहते हैं, उन्हें यह भी मानना पड़ेगा कि धर्म भी बुरा है क्योंकि उनको अलग करने का हमारे पास कोई साधन नहीं है। धर्म और विज्ञान त्रिकालाबाधित सत्य हैं, यही निष्कर्ष है।

अध्यात्म की तरह विज्ञान का क्षेत्र भी अत्यन्त प्राचीन है। विज्ञान के लिए हजारों ने अपने आपको खपाया है। भारत में हजारों वर्ष पहले भी

विज्ञान के क्षेत्र में अध्यात्म की तरह अनेक अनुसंधान हुए हैं। आज यदि आपके सामने उनकी उपलब्धिया रखी जाए तो आप आश्चर्यचकित हो जाएंगे।

इस तरह के अनुसंधान अध्यात्म के क्षेत्र में किए गए। अनेको गूढ़ साधनाएँ की, तभी अध्यात्म की अनुभूतियाँ प्राप्त हुईं। गुस्सा या आवेग जब आता है तो तत्काल दो क्षण के लिए श्वास रोक ले। गुस्सा स्वतः ठंडा पड़ जाएगा। इसी तरह के अनेक प्रयोग किए गये हैं। योग शास्त्र को जानने वाला खोज करके देखे कि प्राचीन आचार्यों ने कितने प्रयोग किए हैं। प्राचीन समय में हजारों कोस दूर बैठा साधु किसी अन्य साधु को सिर्फ याद करके उसके आसन को डूला (हिला) सकता था और वह समझ जाता था कि उसे याद किया गया है। मैं जो बोल रहा हूँ, मेरे ये शब्द आप साक्षात् नहीं सुन रहे हैं। मेरे ये शब्द ब्रह्माण्ड से टकराकर आपके पास पहुँचते हैं। क्या यह विज्ञान नहीं है?

इस दृष्टि से धर्म और विज्ञान—ये दो धाराएँ या शाखाएँ नहीं हैं, एक ही चेतना-प्रवाह की दो कड़ियाँ हैं। मूल एक है, टहनियाँ दो हैं।

जिस तरह विज्ञान की उपलब्धियों का उपयोग विनाशकारी कार्यों में किया गया है, जो सर्वविदित है, उसी प्रकार धर्म का उपयोग भी अनुचित ढंग से किया गया है और कहीं-कहीं तो उसका अत्यधिक दुरुपयोग भी किया गया है। इस तरह हम देखते हैं कि विज्ञान और धर्म का क्षेत्र भिन्न-भिन्न होते हुए भी मूल एक है। यह विशाल नगरों के फ्लैट सिस्टम की तरह है, जहाँ एक ही मकान में कई फ्लैट होते हैं, और उसमें रहने वाले वर्षों से वहाँ रहते हुए भी एक-दूसरे से अपरिचित से बने रहते हैं।

अतः आवश्यकता है कि विज्ञान के परिणामों पर अंकुश रखा जाए और वह अकुश है धर्म और अध्यात्म।

धर्म की वैज्ञानिकता

धर्म वैज्ञानिक तत्त्व है। वैज्ञानिक तत्त्व वह होता है जो देश-काल से अबाधित हो, जिसका निष्कर्ष सब देश-काल में समान हो। अमेरिका में प्रयोग करने से सफलता मिलती है तो भारत में भी उसके प्रयोग से सफलता मिलेगी। सर्वत्र और सर्वदा जो प्रयोग में एकरूप में रहता है, वह वैज्ञानिक तत्त्व होता है। धर्म इसकी कसौटी में परम वैज्ञानिक तत्त्व है। धर्म की आराधना लदन में, भारत में या अमेरिका में कहीं पर भी करो, सबको आनन्द मिलेगा। आज, कल और परसों कभी उसकी आराधना करो, उसके परिणाम में कोई अंतर नहीं आएगा। धर्म की आराधना करने वाले मुक्त हुए हैं, वर्तमान में हो रहे हैं और भविष्य में होंगे, इसलिए धर्म प्रायोगिक है, त्रैकालिक है और

देश-काल से अबाधित है। इसीलिए वह परम वैज्ञानिक तत्त्व है।

पार्श्चात्य देशों में नए दार्शनिक यह मानने लगे हैं कि अव्यात्म के बिना शान्ति नहीं मिलती। जैन-आगमों में यह उल्लेख है कि शंख साधु, साधुत्व में रमण करता हुआ, क्रमशः सुखो में आगे बढ़ता है। एक वर्ष की साधना में वह भौतिक जगत् के उत्कृष्ट पौद्गलिक सुखो को लांघ जाता है।

मस्तिष्कीय तरंगे : उनके कार्य

आनन्द सबसे बड़ी उपलब्धि है। मैं इस आनन्द की व्याख्या वैज्ञानिक शब्दावली में प्रस्तुत करना चाहता हूँ। मेडिकल इन्स्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, मद्रास ने एक उपकरण का निर्माण किया, जिससे मनुष्य के मस्तिष्क की अल्फा तरंगों को देखा जा सकता है और उन्हें संप्रेषित भी किया जा सकता है। वैज्ञानिकों के अनुसार हमारे मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की विद्युत् तरंगें होती हैं—अल्फा, बीटा, डेटा, थेटा आदि-आदि। जब 'अल्फा' तरंगे अधिक होती हैं तब आदमी आनन्द में भर जाता है। उसके सारे अवसाद समाप्त हो जाते हैं। कठिनाई दूर हो जाती है। जब 'बीटा' तरंगे अधिक होती हैं तब आदमी अवसाद से भर जाता है। उसमें उत्तेजनाएं उभरती हैं। इस प्रकार मस्तिष्कीय विद्युत् तरंगों के द्वारा आदमी कभी सुख का अनुभव करता है और कभी दुःख का अनुभव करता है।

अव्यात्म की भाषा में इसे दुःख का चक्र और विज्ञान की भाषा में इसे तरंगों का चक्र कहा जाता है। जिस व्यक्ति के मस्तिष्क में बीटा, थेटा आदि तरंगे उत्पन्न होती रहती हैं, वह चाहे अरवपति हो या सारी सुख-सुविधाओं में पलता हो, वह दुःख ही दुःख भोगता चला जाता है। रोक फँसल का जीवन इसका स्पष्ट उदाहरण है। वह विश्व का महान् धनपति था। उसे धन से कभी भी सुख का अनुभव नहीं हुआ। वह अपने विशाल आर्थिक साम्राज्य को छोड़ एक वर्ष भर के लिए छुट्टियाँ मनाने अन्यत्र चला गया। वहाँ उसे धनहीनता में भी जो सुख की अनुभूति हुई वह अनिर्वचनीय थी।

अव्यात्म का सूत्र है कि अल्फा तरंगों को पैदा किया जाये और आनन्द को बढ़ाया जाए। उस आनन्द की इतनी वृद्धि हो कि इन्द्रियों के संवेदनो से होने वाली क्षणिक आनन्दानुभूति उसके सामने फीकी पड़ जाए। जब यह घटित होता है तब व्यक्ति का बाह्य आकर्षण छूटने लगता है और आंतरिक आनन्द की उपलब्धि के लिए प्रयत्न आरम्भ हो जाता है। यही दूरी को मिटाने का आदि-विन्दु है। जब तक व्यक्ति को यह लगता है कि इन्द्रिय-जन्य आनन्द को छोड़ना बहुत बड़े आनन्द से वंचित रहना है, तब तक व्यक्ति उसे छोड़ नहीं सकता। यह उसे तभी छोड़ सकता है जब वह आनन्द छोटा बन जाए, अर्थहीन बन जाए। सब यह जानते हैं कि अव्यहर्च्य से शक्ति क्षीण

होती है, ऊर्जा क्षीण होती है, पर सभी ब्रह्मचारी कहां वन पाते हैं ? ब्रह्मचारी तब तक नहीं हुआ जा सकता जब तक उससे बड़ा आनन्द प्राप्त न हो जाये। अल्फा तरंगों का उत्पादन बड़े आनन्द को उपलब्ध करा सकता है। उस स्थिति में सारे तनाव समाप्त हो जाते हैं। मन आनन्द, सुख और शक्ति से भर जाता है। तब ऐसा अनुभव होता है कि जो प्राप्तव्य था वह प्राप्त हो गया। अब खोज बेकार है, भटकाव व्यर्थ है। अब न सुन्दर रूप आकर्षण पैदा करता है और न मधुर संगीत ही मन को लुभा पाता है। संगीत सुनने की अपेक्षा महसूस नहीं होती। अपने भीतर इतना मधुर संगीत प्रारम्भ हो जाता है कि सुनते-सुनते जी नहीं अघाता। अपने भीतर रस का इतना बड़ा भरना बहने लग जाता है कि उसके सामने सब नीरस-सा लगता है। आनन्द की उपलब्धि किए बिना, सरसता की प्राप्ति के बिना, कथनी और करनी की दूरी मिट नहीं सकती। ध्यान का नशा चढ़े बिना आनन्द उपलब्ध नहीं होता। मदिरापान करने वाला भी मूर्ख नहीं है। वह आनन्द पाने के लिए मदिरा पीता है। यह मदिरा कथनी और करनी की दूरी को बनाए रखती है। यदि इससे छुटकारा पाना है तो ध्यान की मदिरा पीनी होगी।

अल्फा तरंगों का उत्पादन कैसे ?

प्रश्न होता है कि हम आनन्द को उपलब्ध कैसे करें ? अल्फा तरंगों का उत्पादन कैसे हो सकता है ? अध्यात्म की भाषा में आनन्द की उपलब्धि का मार्ग यह है कि पहले उपाधियां मिटे। इसका तात्पर्य है कि कषाय के सारे आवेग समाप्त हो। उपाधियों के मिटने पर आधियां—मानसिक बीमारियां विनष्ट हो जाती हैं। आधियां न होने पर व्याधियां—शारीरिक रोग नहीं रह सकते। व्याधि के मिटने पर जीवन आनन्द से भर जाता है।

आर०एन०ए० रसायन

ध्यान रूपान्तरण की प्रक्रिया है। उससे आदते बदलती हैं, स्वभाव बदलता है और पूरा व्यक्तित्व बदल जाता है। इस रूपान्तरण की वैज्ञानिक व्याख्या की जा सकती है। आज विज्ञान भी इस बात को साबित करने लगा है कि आदमी का रूपान्तरण हो सकता है। विज्ञान के अनुसार हमारे मस्तिष्क में आर०एन०ए० रसायन होता है, जो हमारी चेतना की परतों पर छाया रहता है। विज्ञान ने यह खोज निकाला है कि रसायन व्यक्तित्व के रूपांतरण का घटक है। इसे घटाया-बढ़ाया जा सकता है। इसके आधार पर ही रूपान्तरण घटित होता है। आदतें बदलती हैं। पुरानी आदतों को छोड़कर नई आदतें डाली जा सकती हैं। जीवशास्त्री जेम्स ओल्ड्स ने एक प्रयोग किया। उसने चूहों के मस्तिष्क में एक प्रकार की विद्युत् तरंगें प्रसारित की।

कुछ ही समय बाद उनके मन का भय भाग गया। वे चूहे विल्ली के सामने निःसकोच आने-जाने लगे। उनका भय समाप्त हो गया।

लम्बी साधना क्यों करें ?

भय को समाप्त करने के लिए साधना की कुछ प्रक्रियाएं भी हैं। उनके द्वारा भी अभय बना जा सकता है। वैज्ञानिक प्रयोगों से भी भय को मिटाया जा सकता है। इस प्रकार साधना से जो फलित होता है वही विज्ञान के प्रयोगों के द्वारा भी फलित हो सकता है। यहां एक प्रश्न उपस्थित होता है कि विज्ञान जिसको कुछ ही समय में घटित कर दिखाता है, वह साधना के द्वारा लम्बे समय के बाद घटित होता है। तो फिर व्यक्ति साधना की लम्बी उपासना में अपनी शक्ति को क्यों खर्च करे ? वह आदतो या व्यक्तित्व को बदलने के लिए विज्ञान का ही सहारा क्यों न ले ? यह प्रश्न स्वाभाविक है। हम इसका समाधान ढूँढ़ें।

तरंगातीत अवस्था : विज्ञान से परे

हमारे शरीर में तीन केन्द्र हैं। एक केन्द्र वह है जहां तरंगें पैदा होती हैं। दूसरा केन्द्र वह है जहां तरंगें गुजरती हैं। तीसरा केन्द्र वह है जहां तरंगें अभिव्यक्त होती हैं। हमारे शरीर में सारी व्यवस्था है। एक केन्द्र है जहां से क्रोध की तरंगें उठती हैं। वे स्नायुओं से गुजरती हैं और एक केन्द्र पर आकर प्रकट हो जाती हैं। एक व्यक्ति को क्रोध आता है तब यह बताने की आवश्यकता नहीं कि वह अब क्रोध के वशीभूत है। उसकी आंखें लाल हो जाती हैं। उसकी भृकुटि तन जाती है। होठ फड़कने लग जाते हैं। अपने आप ज्ञात हो जाता है कि गुस्सा उतर रहा है, आ गया है। यह अभिव्यक्ति ज्ञात हो जाती है। किन्तु क्रोध की तरंगों के गुजरने का पथ ज्ञात नहीं होता। उसे हर व्यक्ति जान ही नहीं सकता। आज का विज्ञान इन सारी बातों को जानता है। प्रत्येक वृत्ति के केन्द्र को उसने खोज लिया है। इस वृत्ति की तरंगें किस पथ से गुजरती हैं, यह भी उसे ज्ञात है। अमुक वृत्ति के केन्द्र पर प्रहार कर उसे निष्क्रिय कर देने पर वह वृत्ति समाप्त हो जाती है। कर्मशास्त्रीय भाषा में कहा जा सकता है कि उस कर्म के विपाक को वन्द कर दिया। विपाक का मार्ग अवरुद्ध हो जाने के कारण वृत्ति कभी नहीं उभरती। एक नाड़ी को काट देने पर क्रोध समाप्त हो जाता है। एक नाड़ी को काट देने पर उत्तेजना समाप्त हो जाती है। उन वृत्तियों की अभिव्यक्ति का केन्द्र निष्क्रिय हो जाता है। जिससे वे तरंगें गुजरती थी, वह रास्ता बन्द हो गया। यहां एक बात पर विशेष ध्यान देना है कि इस प्रक्रिया में तरंगों की अभिव्यक्ति समाप्त हुई किन्तु तरंगों की उत्पत्ति समाप्त नहीं हुई है। उनके गुजरने का

रास्ता बन्द हुआ है किन्तु उनकी उत्पत्ति का स्रोत नष्ट नहीं हुआ है। वह वैसा ही है। उसी प्रकार सजीव है, सक्रिय है। आदमी नहीं बदला, मुखौटा बदल गया। बाहर से बदल गया, भीतर में कुछ नहीं बदला। नीद में सोए आदमी को आप कितनी ही गालियाँ दें, वह गुस्सा नहीं करता। क्या हम मान लें कि उसका गुस्सा समाप्त हो गया? नीद में वह अप्रामाणिक वर्तन नहीं करता। नीद में वह उत्तेजना का शिकार नहीं होता तो क्या हम यह मान लें कि ये सब वृत्तियाँ समाप्त हो गयीं? नीद की अवस्था में, सुषुप्ति की अवस्था में अभिव्यक्ति नहीं होती। किन्तु इससे यह नहीं माना जा सकता कि व्यक्तित्व बदल गया, रूपान्तरण घटित हो गया। हम यह मानते हैं कि आत्मा है। वह पुनर्भवी है। वह कर्म की कर्त्ता है, वह कर्म को बाधती है। कर्म अपना फल देते हैं। कर्मों को भोगना ही पड़ता है। जब हम समग्रता की दृष्टि से इन नियमों के परिप्रेक्ष्य में देखते हैं तो लगता है कि वैज्ञानिक उपचार केवल सामयिक उपचार है। किन्तु समस्या का स्थायी समाधान या अन्तिम समाधान नहीं है। उसका अन्तिम समाधान है कि व्यक्ति तरंगातीत अवस्था में चला जाए। अध्यात्म का सिद्धान्त है—सामायिक का सिद्धान्त। अध्यात्म का सिद्धान्त है—अपने आपको को देखने का सिद्धान्त। यही तरंगातीत चेतना की भूमिका है। जब व्यक्ति तरंगातीत अवस्था में पहुँच जाता है, तब नाराग का तरंग रहता है, न द्वेष का तरंग रहता है। न प्रियता होती है, न अप्रियता होती है, उस स्थिति में क्रोध का तरंग जहाँ से उठता है उस पर ही प्रहार नहीं होता, किन्तु उस तरंग को उठाने का उत्तरदायी है, उस पर प्रहार होता है। वैज्ञानिक उपकरणों को, उनके द्वारा उत्पादित औपधियों का प्रभाव मस्तिष्कीय स्तरों पर स्नायु-संस्थान या नाडी-मण्डल पर होता है, किन्तु इस तरंगातीत ध्यान का, इस चैतन्य की अनुभूति का और समता का प्रभाव इस शरीर पर नहीं होता, किन्तु वृत्तियों की तरंगों को पैदा करने वाले पर भी होता है। यह मूल पर प्रहार करने की प्रक्रिया है, इसलिए स्थायी समाधान है। विज्ञान से आगे की प्रक्रिया है। तरंगातीत अवस्था तक पहुँचने की यही एक मात्र प्रक्रिया है। इसका अवलम्बन लिए बिना उसकी प्राप्ति असम्भव है।

मूल पर प्रहार

अध्यात्म की चेतना को जगाना, अपने आप पर आस्था केन्द्रित करना, अपने आप को जानना, अपनी खोज करना, खोज के सदर्भ में आने वाले कष्टों के लिए स्वयं को समर्पित करना, कष्ट सहिष्णुता का विकास करना, कष्टों को आनन्द में बदल देना—यह सारी प्रक्रिया ध्यान की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया से केवल शारीरिक संस्थान ही प्रभावित नहीं होता, केवल शरीर की केमेट्री ही नहीं बदलती, बल्कि यह प्रक्रिया सूक्ष्म जगत् तक पहुँचकर हमारे सूक्ष्म

शरीर-तैजस-शरीर और कर्म-शरीर को भी प्रभावित करती है। वहाँ पहुँचकर विकृतियों के अस्तित्व को ही समाप्त कर देती है। कर्म-शरीर सारी विकृतियों का मूल है। ध्यान की प्रक्रिया से उस पर प्रहार होता है।

ध्यान की प्रक्रिया : महानतम खोज

ध्यान प्रक्रिया की खोज विश्व की महानतम खोज है। जो व्यक्ति तरगाती अवस्था को प्राप्त करने की दिशा में एक चरण भी आगे रखते हैं, जो सत्य की दिशा में एक चरण भी आगे बढ़ते हैं, वे वास्तव में सत्य-साक्षात्कार की दिशा में प्रस्थित हैं। उनकी सख्या चाहे दो-चार ही हो या अधिक हो, सख्या गौण है। मूल है उस दिशा में प्रस्थान।

मैंने अनुभव किया है कि जब तक धर्म के साथ विज्ञान की दो महत्त्वपूर्ण बातें—प्रयोग और परीक्षण नहीं जुड़ेगे, तब तक धर्म का भला नहीं होगा। हम प्रयोग करें, परीक्षण करें। देखें तो सही। आज पचास वर्ष हो गए धर्म करते-करते, क्या परिवर्तन आया जीवन में? क्या गुस्सा कम हुआ? आदत बदली? सस्कार बदला? नशे की आदत में कोई परिवर्तन आया? काम-वासना में कोई परिवर्तन आया? कुछ कम हुआ तो बहुत अच्छी बात है। अगर नहीं तो फिर क्या हुआ? मैं आप से एक प्रश्न पूछूँ, क्या मन की चंचलता कम हुई? चित्त स्थिर बना? प्रभु का नाम लेते हैं, भजन-चिन्तन करते हैं, आराधना करते हैं, उपासना करते हैं। जो भी क्रिया-काण्ड करते हैं, क्या मन उस पर टिकता है? एक विषय पर पाँच मिनट तो टिकता होगा। अभी तक तो मुझे यही उत्तर मिलता है—पाँच मिनट तो क्या पाँच सैकण्ड भी नहीं टिकता। दुकान पर बैठते हैं तो मन फिर भी टिक जाता है, पर माला फेरने बैठते हैं तो मन इतना चंचल हो जाता है कि जो बातें कभी याद नहीं आती वे याद आती हैं।

मेरा दूसरा प्रश्न होता है कि तो फिर धर्म कैसे हुआ? जब मन ही नहीं टिकता, चेतना ही नहीं टिकती तो फिर धर्म कौन करता है, शरीर या चेतना? ये अगुलिया धर्म करती है या चित्त? धर्म करने वाला है हमारा चित्त, हमारी चेतना। वे जब टिकते ही नहीं तो धर्म कौन करता है?

जब धार्मिक ने पहला पाठ ही नहीं पढ़ा कि मन की चंचलता कैसे कम करूँ तो धर्म क्या हुआ? हम लोग बहुत आगे की बात करते हैं—आत्मा, परमात्मा, सृष्टि, अद्वैत, स्वर्ग, नरक, पूर्वजन्म, पुनर्जन्म, मोक्ष। किन्तु जिन चर्चाओं को समझने के लिए चित्त की स्थिरता चाहिए, वह हमें प्राप्त नहीं होती। कुजी तो हमें प्राप्त ही नहीं है, तो इतने बड़े-बड़े तालों को कैसे खोलेंगे?

आज धर्म के साथ प्रयोग की आवश्यकता है। यदि धर्म के साथ प्रयोग

नहीं जुड़ा तो धर्म निर्जीव हो जाएगा। आज धर्म का गुरु अपने शिष्य को कहता है, गुस्सा मत करो, नशा मत करो, शराब छोड़ो, मांस छोड़ो। पर अगर प्रश्न आए कि कैसे छोड़ू तो बहुत बड़ी समस्या हो जाती है।

तर्कशास्त्र का एक नियम है कि कारण है तो कार्य होगा। धर्म एक कारण है बुराइयों को छुड़ाने का, आदतों को बदलने का। जब धर्म है तो आदतें निश्चित बदलेंगी। अगर बुराईया नहीं छूटती, आदत नहीं बदलती तो यह समझ लेना चाहिए कि हम धर्म के नाम पर कुछ और ही कर रहे हैं।

योगशास्त्र की प्रक्रिया के इन प्रयोगों से व्यक्तित्व को बदला जा सकता है। डॉक्टर ग्रिथियों के हार्मोन्स को जानते हैं, पर उनका प्रभाव कैसा होता है? उनको कैसे बदला जाए? कैसे नया रसायन पैदा किया जाए? डॉक्टर नहीं जानते। पर अध्यात्म यह सब बतला सकता है। अतः अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय जरूरी है। जीवन विज्ञान के साथ १०-११ विद्या की शाखाएं जुड़ी हैं। प्रशिक्षणार्थी को इनका ज्ञान होना जरूरी है। वर्षों से हमारी यह परिकल्पना है कि इनकी समन्विति से एक नए दर्शन का जन्म हो और हम एक घोड़े पर चढ़ सकें। केवल सैद्धान्तिक ज्ञान काम का नहीं, अपेक्षा है—प्रयोग द्वारा परिवर्तन लाए।

मैंने धर्म को विज्ञान के संदर्भ में इसलिए समझने का प्रयत्न किया है कि आज धर्म की जितनी अच्छी व्याख्या वैज्ञानिक दृष्टि में प्राप्त हो सकती है उतनी केवल मान्यताओं के आधार पर नहीं हो सकती। हमारे शरीर में जितनी बुराइयों की व्यवस्थाएं हैं, उतनी ही बुराइयों को मिटाने की व्यवस्थाएं हैं। इतने अपार रहस्य हैं शरीर के। मुझे आज १०-१५ वर्ष हो गए पढ़ते-पढ़ते। अभी तक मैं नहीं कह सकता कि मैंने शरीर के पूरे रहस्यों को जान लिया है। मैं शुरू से ही दर्शन का विद्यार्थी रहा हूं। दर्शनों को खूब पढ़ा है। सारे भारत के दर्शनों को पढ़ा। किन्तु जब से मैंने अपने दर्शन को पढ़ा मुझे बिल्कुल नया आयाम मिला, नई-दिशा का उद्घाटन हुआ।

मैं यह मानता हूं, आज प्रत्यक्ष ज्ञान भी हो सकता है, अतीन्द्रिय ज्ञान भी हो सकता है। हमारी बहुत सारी सुप्त शक्तियों को भी हम जगा सकते हैं। हम दीन नहीं हैं, दरिद्र नहीं हैं, जो मांगते-ही चलें। हम कर सकते हैं। पर संभावनाओं के द्वारों को पहले खोलने की आवश्यकता है। यह मानकर न बैठ जाए कि आज कुछ नहीं हो सकता। अगर इतना आत्म-विश्वास जाग जाए तो कुछ भी असंभव नहीं है।

मुझे धर्म बहुत प्रिय है किन्तु साथ में विज्ञान भी उतना ही प्रिय है। मैं धर्म को एक वैज्ञानिक दृष्टि से देखता हूं। विज्ञान की दो महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं—प्रयोग और परीक्षण। धर्म एक विज्ञान है। धर्म सत्य है। व्यक्ति जब तक अपने शरीर के रहस्यों को नहीं जानता, वह धर्म की ग्रन्थियों

को नहीं सुलझा सकता। एक डॉ० के लिए शरीर को समझना जितना जरूरी है, एक धार्मिक के लिए भी उतना ही जरूरी है। आज एनाटॉमी, साइकोलॉजी एव फिजियोलॉजी, जो शरीर विज्ञान की तीन शाखाएं हैं, उन्हें जब तक धार्मिक नहीं समझेगा वह सच्चा धार्मिक नहीं बन पाएगा।

आज धार्मिकों के सामने बड़ी चुनौती है, बड़ा प्रश्न है कि धर्म से समाज को क्या मिला? क्या बदला? व्यक्ति में क्या परिवर्तन आया? सचमुच ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका हम उत्तर नहीं दे सकते।

धर्म के तीन रूप हैं—१. उपासना और भक्ति, २. नैतिकता एवं व्रत-संकल्पशक्ति, ३. अध्यात्म चेतना का जागरण। धर्म का पहला रूप है नैतिकता, ईमानदारी एव व्रत-संकल्पशक्ति। प्रामाणिक व्यक्ति अगर उपासना करता है, नाम जपता है तो बात समझ में आती है। किन्तु नैतिकता को विलकुल तिलाजलि दे दे, अध्यात्म चेतना को छोड़ दे और कोरी उपासना का मार्ग पकड़ ले तो मुझे लगता है धर्म की हत्या हो रही है। आज धर्म तो बुराई को ढकने का साधन बन गया है। झूठ को पालने का साधन धर्म बन गया है। कब तक चलेगा ऐसा धर्म? बहुत खतरा है। इसीलिए हम धर्म को वैज्ञानिक दृष्टि से देखें और देखने की दृष्टि यह हो सकती है कि किस प्रकार शरीरशास्त्रीय एव मानसशास्त्रीय दृष्टि से हम परिवर्तन ला सकते हैं।

संख्या की परम कोटि—शीर्षप्रहेलिका

जैन आगमों की गणना की परम कोटि का उल्लेख है। उसकी संज्ञा है—शीर्षप्रहेलिका। उसके समक्ष आज की संख्या बहुत छोटी होती है। एक अक्षर पर दो सौ चालीस शून्य लगाने से वह संख्या बनती है। वह उत्कृष्ट संख्या है। जब विज्ञान ने सूक्ष्म गणित की बातें प्रस्तुत की, तब शीर्षप्रहेलिका की सत्यता स्वयं प्रस्थापित हो गई और उसे बहुत महत्त्वपूर्ण खोज माना गया।

ध्वनि-विज्ञान की महान् उपलब्धि

जैन साहित्य में उल्लेख है कि एक घंटा है अवस्थित। वह एक स्थान पर बजता है। उसकी ध्वनि से प्रकपित होकर दूर-दूर हजारों-लाखों घंटे बज उठते हैं। असंख्य योजन तक यह घटना घटित होती है। लोगों ने इस उल्लेख को कपोल-कल्पित बताया। किन्तु जब विज्ञान ने ध्वनि-तरंगों की द्रुतगामिता के सिद्धांत का प्रतिपादन किया, तब यह सत्य भी प्रमाणित हो गया। आज यह ध्वनि-विज्ञान महान्तम उपलब्धि माना जाता है।

जब तक व्यक्ति सूक्ष्म पर्यायों की ओर प्रस्थान नहीं करता तब तक सच्चाई को नहीं पा सकता। जब तक अनेकान्त की दृष्टि का विकास नहीं होता, तब तक उस दिशा में प्रस्थान नहीं हो सकता।

वैज्ञानिक उपलब्धि

मनुष्य सारी जीवन-यात्रा स्थूल शरीर की परिक्रमा करते हुए करता है। जीवन इसी स्थूल शरीर के आस-पास चलता है। इस सीमा को पार कर आगे जाने वाले कुछ ही लोग होते हैं। हमारे पास जानने के जितने भी साधन हैं, वे सब स्थूल हैं। वे सब स्थूल को पकड़ सकते हैं। सूक्ष्म को जानने का कोई भी साधन नहीं है।

इस वैज्ञानिक युग ने मनुष्य जाति का बहुत उपकार किया है। आज धर्म के प्रति जितना सम्यग् दृष्टिकोण है वह ५०-१०० वर्ष पूर्व नहीं हो सकता था। आज सूक्ष्म सत्य के प्रति जितनी गहरी जिज्ञासा है, उतनी पहले नहीं थी। कुछ समय पूर्व तक जब कभी सूक्ष्म सत्य की बात प्रस्तुत होती तो मनुष्य उसे पौराणिक या मन-गढ़ंत मानकर टाल देता था। वह उसे अन्ध-विश्वास कहता था। एक ऐसा शब्द है अन्धविश्वास कि उसकी ओट में सब कुछ छिपाया जा सकता है। किन्तु विज्ञान ने जैसे-जैसे सूक्ष्म सत्य की प्रामाणिक जानकारी प्रस्तुत की, वैसे-वैसे अन्धविश्वास कहने का साहस टूटता गया। अब यदि कोई व्यक्ति किसी बात को अन्धविश्वास कह कर टालता है तो वह साहस ही करता है। आज विज्ञान जिन सूक्ष्म सत्यों का स्पर्श कर चुका है, दो शताब्दी पूर्व उनकी कल्पना करना भी असंभव था। यह कहा जा सकता है कि विज्ञान अतीन्द्रिय ज्ञान की सीमा के आस-पास पहुंच रहा है। प्राचीन काल में साधना द्वारा अतीन्द्रिय ज्ञान का विकास और सूक्ष्म सत्यों का साक्षात्कार किया जाता था। आज के आदमी ने अतीन्द्रिय ज्ञान की साधना भी खो दी और अतीन्द्रिय ज्ञान के विकास करने का अभ्यास भी खो दिया, पद्धति भी विस्मृत हो गई। अब सिवाय विज्ञान के कोई साधन नहीं है। वैज्ञानिकों ने कोई साधना नहीं की, अध्यात्म का गहरा अभ्यास नहीं किया, अतीन्द्रिय चेतना को जगाने का प्रयत्न नहीं किया, किन्तु इतने सूक्ष्म उपकरणों का निर्माण किया, जिनके माध्यम से अतीन्द्रिय सत्य खोजे जा सकते हैं, देखे जा सकते हैं। वे सारे सत्य इन सूक्ष्म उपकरणों से ज्ञात हो जाते हैं। इसका फलित यह हुआ कि आज का विज्ञान अतीन्द्रिय सत्यों को जानने-देखने और प्रतिपादन करने में सक्षम है।

एस्ट्रलप्रोजेक्शन और समुद्घात

एक हव्शी महिला है। उसका नाम है-लिलियन। वह अतीन्द्रिय प्रयोगों में दक्ष है। उससे पूछा गया-तुम अतीन्द्रिय घटनाएँ कैसे बतलाती हो? उसने कहा, 'मैं एस्ट्रलप्रोजेक्शन के [द्वारा उन घटनाओं को जान लेती हूँ। प्रत्येक प्राणी में प्राणधारा होती है। उसे एस्ट्रल वाँडी भी कहा जाता है। एस्ट्रलप्रोजेक्शन के द्वारा मैं प्राण शरीर से बाहर निकल कर, जहाँ घटना

घटित होती है, वहाँ जाती हूँ और सारी बातें जानकर दूसरो को बता देती हूँ ।'

विज्ञान द्वारा सम्मत यह एस्ट्रलप्रोजेक्शन की प्रक्रिया जैन परंपरा की समुद्धात प्रक्रिया है। समुद्धात का यही तात्पर्य है कि जब विशिष्ट घटना घटित होती है तब व्यक्ति स्थूल शरीर से प्राणशरीर को बाहर निकाल कर घटने वाली घटना तक पहुँचाता है और घटना का ज्ञान कर लेता है। यह प्राणशरीर बहुत दूर तक जा सकता है। इसमें अपूर्व क्षमताएँ हैं।

समुद्धात सात हैं—वेदना समुद्धात, कपाय समुद्धात, मारणान्तिक समुद्धात, वैक्रिय समुद्धात, तैजस समुद्धात, आहारक समुद्धात और केवली समुद्धात। जब व्यक्ति को क्रोध अधिक आता है तब उसका प्राण शरीर बाहर निकल जाता है। यह कपाय समुद्धात है। जब आदमी के मन में अति लालच आता है तब भी प्राण-शरीर बाहर निकल जाता है। इसी प्रकार भयकर बीमारी में, मरने की अवस्था में भी प्राण-शरीर बाहर निकल जाता है। आज के विज्ञान के सामने ऐसी अनेक घटनाएँ घटित हुई हैं।

एक रोगी ऑपरेशन थियेटर में टेबल पर लेटा हुआ है। उसका मेजर ऑपरेशन होना है। डॉक्टर ऑपरेशन कर रहा है। उस समय उस व्यक्ति में वेदना समुद्धात घटित हुई। उसका प्राण शरीर स्थूल शरीर से निकलकर ऊपर की छत के आसपास स्थिर हो गया। ऑपरेशन चल रहा है और वह रोगी अपने प्राण शरीर से सारा ऑपरेशन देख रहा है। ऑपरेशन करते-करते एक बिन्दु पर डॉक्टर ने गलती की। तत्काल ऊपर से रोगी ने कहा, डॉक्टर ! यह भूल कर रहे हो। डॉक्टर को पता नहीं चला—कौन बोल रहा है। उसने भूल सुधारी। वेदना कम होते ही रोगी का प्राण शरीर पुनः स्थूल शरीर में आ जाता है। प्रोजेक्शन की प्रक्रिया पूरी हो जाती है। होश आने पर रोगी ने डॉक्टर से कहा, छत पर लटकते हुए मैंने पूरा ऑपरेशन देखा है।

शरीर प्रक्षेपण की अनेक प्रक्रियाएँ हैं। इन प्रक्रियाओं में प्राण शरीर बाहर चला जाता है।

उस हव्शी महिला लिलियन ने कहा—'मैं एस्ट्रलप्रोजेक्शन के द्वारा यथार्थ बात जान लेती हूँ। मैं लोगों के आभामंडल में प्रविष्ट होकर उनके चरित्र का वर्णन कर सकती हूँ। किंतु शराबी आदमी के चरित्र को मैं नहीं जान सकती, क्योंकि शराबी आदमी का आभामंडल अस्त-व्यस्त हो जाता है। वह इतना धुँधला हो जाता है कि उसके रंगों का पता ही नहीं चलता।'

हमारी भावनाएँ, हमारे आचरण आभामंडल के निर्माता हैं। जब अच्छी भावनाएँ, और पवित्र आचरण होता है तब आभामंडल बहुत सशक्त

धीर निर्मल होता है। जब भावधारा मलिन होती है और चरित्र भी मलिन होता है तब आभामंडल धूमिल, विकृत और दूषित हो जाता है।

सोवियत रूस के इलेक्ट्रॉनिक विशेषज्ञ गेमयोन किर्लियान तथा उनकी वैज्ञानिक पत्नी 'वैलेन्टिना' ने फोटोग्राफी की एक विशेष विधि का आविष्कार किया। उस विधि द्वारा प्राणियों और पौधों के आस-पास होने वाले सूक्ष्म विद्युतीय गतिविधियों का छायांकन किया जा सकता है। जब एक पौधे ने तत्काल तोड़ी गयी पत्ती की सूक्ष्म गतिविधियों की फिल्म खींची गयी तो आश्चर्यकारी दृश्य सामने आये। पहले चित्र में पत्ती के चारों ओर स्फुटिंगो, फ्लिमिलाहटो और स्पंदी ज्योतियों के मंडल दिखाई दिये। दस घंटे बाद लिए गए छाया-चित्रों में ये आलोक मंडल क्षीण होते दिखाई दिये। अगले दस घंटों के छाया-चित्रों में आलोक मंडल पूरी तरह क्षीण हो चुके थे। इसका तात्पर्य है कि पत्ती की तब मौत हो चुकी थी।

किर्लियान दम्पति ने एक रुग्ण पत्ती की फिल्म उस विशेष विधि में खींची। उसमें आलोक मंडल प्रारंभ से ही कम था। वह शीघ्र ही समाप्त हो गया। किर्लियान दम्पति ने उस विशेष विधि द्वारा अत्यंत निकट में मानव शरीर के छाया-चित्र खींचे। उन छाया-चित्रों में गर्दन, हृदय, उदर आदि अवयवों पर विभिन्न रंगों के सूक्ष्म धब्बे दिखाई दिये। वे उन अवयवों में विसर्जित होने वाली विद्युत् ऊर्जाओं के द्योतक थे।

लेश्या वनस्पति के जीवों में भी होती है। पशु-पक्षी तथा मनुष्य में भी होती है। इसलिए आभामंडल भी प्राणीमात्र में होता है।

ओकल्ट साइन्स के वैज्ञानिकों ने यह तथ्य प्रगट किया कि आदमी जब तक अपने शरीर के विशिष्ट केन्द्रों को चुम्बकीय क्षेत्र नहीं बना लेता, एलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड नहीं बना लेता, तब तक उसमें पारदर्शन की क्षमता नहीं जाग सकती। चैतन्य-केन्द्रों और चक्रों की नारी कल्पना का सूत्र उद्घेष्ट है—शरीर को चुम्बकीय क्षेत्र बना लेना। सहिष्णुता और समभाव वृद्धि के प्रयोग उपवास, आसन, प्राणायाम, आतापना, सर्दी-गर्मी को सहने का अभ्यास—इन सारी प्रक्रियाओं से शरीर के परमाणु चुम्बकीय क्षेत्र में बदल जाते हैं और वह क्षेत्र इतना पारदर्शी बन जाता है कि उस क्षेत्र से भीतर की चेतना बाहर भांक सकती है।

आज के पेरसाइकोलॉजिस्ट टैलीपैथी का प्रयोग करते हैं। टैलीपैथी का अर्थ है—विचार-संप्रेषण। एक आदमी कोसों की दूरी पर है। उससे बात करनी है, कैसे हो सकती है? आज तो टेलीफोन और वायरलेस का साधन है। घर बैठा आदमी हजारों कोसों पर रहने वाले अपने व्यक्तियों से बात कर लेता है। प्राचीन काल में ये साधन नहीं थे, तो वे दूर स्थित व्यक्तियों से बात कैसे करते? टैलीपैथी शब्द भी नहीं था। यह अंग्रेजी का शब्द है। उस

समय विचारों को हजारों कोस दूर भेजना विचार-संप्रेषण की प्रक्रिया से होता था। जैसे एक योगी है। उसका शिष्य पांच हजार मील की दूरी पर है। योगी उसे कुछ बताना चाहता है, उसमें बातचीत करना चाहता है। अब वह कैसे बात करे? आधुनिक साधन तो थे नहीं उस समय। किन्तु उस समय विचार-संप्रेषण की साधना की जाती थी जिससे विचारों का आदान-प्रदान हो जाता था।

प्रेक्षा-ध्यान पद्धति

प्रेक्षा-ध्यान की पद्धति एक वैज्ञानिक पद्धति इस अर्थ में है कि केवल अंधेरी कोठरी में ढेला फेंकने की बात इसमें नहीं है। पूरे विज्ञान के साथ यह चलती है। कारण और परिणाम—दोनों का स्थान इसमें है। इस आदत का कारण क्या है और इसका परिणाम क्या है? इसके बदलने का हेतु क्या है? इसकी प्रक्रिया क्या है? यह सब बहुत स्पष्ट है गणित की भांति। किसी को संदेह करने की जरूरत नहीं। शरीर-विज्ञान के साथ-साथ अध्यात्म-विज्ञान को जानने वाला, इस सचाई को बहुत जल्दी पकड़ लेता है। उसकी समझ में आ जाता है कि हमारे शरीर में जो विशिष्ट केन्द्र है चेतना के, उनका फंक्शन कैसे बदलता है और उसका परिणाम क्या होता है। यह केवल शरीर-विज्ञानी नहीं जानता। ये दोनों—शरीर-विज्ञान और अध्यात्म-विज्ञान जुड़ जाएं तो सामाजिक जीवन की पद्धति बदल सकती है। अभी अधूरी-अधूरी बातें चल रही हैं, इसलिए आज अपेक्षा है कि सामाजिक शिक्षा के साथ अध्यात्म की शिक्षा जुड़े और सामाजिक जीवन प्रणाली के साथ अध्यात्म की जीवन प्रणाली जुड़े। दोनों का योग हो जाए। दोनों का योग होने पर ही नई चेतना जाग सकती है, चेतना का रूपान्तरण हो सकता है। हमारा मुख्य लक्ष्य है—चेतना का रूपान्तरण। शरीर का रूपान्तरण साध्य नहीं है। इसका चिकित्सात्मक पहलू भी है। किन्तु वह मुख्य लक्ष्य नहीं है। मुख्य लक्ष्य है—चेतना का रूपान्तरण, चेतना की चिकित्सा।

मानसिक संतुलन अनुप्रेक्षा

साधना का अर्थ है—संतुलन का अभ्यास। प्रतिकूलता में पारा गर्म होना, आपे से बाहर होना, अनुकूलता में फूलकर कुप्पा बनना, दोनों ही असंतुलन के परिणाम हैं। मनुष्य को हर स्थिति में संतुलित रहना चाहिए। अभ्यास के बिना संतुलित रहना कठिन होता है। किन्तु साधना का लक्ष्य होने के बाद कठिन भी सरल हो जाता है।

मन क्यों टूटता है ? मन में वेचैनी क्यों होती है ? मन में डिप्रेसन क्यों होता है ? मन क्यों सताता है ? उसमें कैमजोरियां क्यों आती हैं ? उसमें भय क्यों उत्पन्न होता है ? अकारण ही भय क्यों सताता है ? ये प्रश्न हैं। मैं समझता हूँ, यह इसलिए होता है कि गधे पर हाथी का भार लाद दिया गया है। इतना भार आने पर गधा टूटेगा ही, दबेगा ही।

इन सब समस्याओं से मुक्त होने के लिए हम वर्तमान को समझें, वर्तमान में जीएं, पर अतीत से कट कर नही, अतीत का भी पूरा मूल्यांकन करते हुए। क्योंकि हम अतीत से बहुत प्रभावित होते हैं। इसलिए अतीत को समझना बहुत आवश्यक है। अतीत का परिष्कार करते चले, पर वर्तमान में गधे पर इतना बोझ न ला दें कि वह टूट जाए। बोझ को धीरे-धीरे कम करते जाएं। इन सारी समस्याओं से निपटने के लिए हमें मन और मन पर होने वाले प्रभावों को समझना जरूरी है।

धार्मिक व्यक्ति में भयंकर कष्ट आते हैं। अनेक विकट समस्याओं का उसे सामना करना पड़ता है। पर वह इन सब उलझनों से घबराता नहीं, इन्हें प्रसन्नता से सह लेता है। यही धर्म की फलश्रुति है, कसौटी है।

अधार्मिक व्यक्ति में भी कष्ट आते हैं, पर वह छोटी-सी समस्या में इतना उलझ जाता है कि वह समस्या के समक्ष घुटने टेक देता है। यही बहुत बड़ा अन्तर है।

धर्म का अर्थ है समता। धार्मिक होने का तात्पर्य है प्रत्येक समस्या के साथ समता को जोड़ देना। जब यह समता जुड़ती है तब न जाने कितने-कितने पुराने भावों का, समस्याओं का, परिष्कार हो जाता है।

भूमि का, क्षेत्र का प्रभाव होता है। एक क्षेत्र में जाते ही मन प्रफुल्लित हो जाता है और एक क्षेत्र में जाते ही मन अकारण ही विपण्न हो जाता है। यह सारा क्षेत्रगत प्रभाव है।

विकसित होता है, वह टूट जाता है। परिस्थिति आती है और आदमी अधीर हो जाता है। उसमें सहने की ताकत नहीं रहती।

हम जिस दुनिया में जी रहे हैं, वह संयोग-वियोग की दुनिया है। न जाने प्रतिदिन कितनी करुण घटनायें घटित होती हैं। दुर्घटनाएँ होती हैं। अनेक व्यक्ति मर जाते हैं। धन चला जाता है। अनेक विकट परिस्थितियाँ पैदा होती हैं। आदमी में उन्हें झेलने की शक्ति नहीं रहती। इस स्थिति में क्या संभव है कि हमारी शिक्षा हमें कोई सहारा दे ? आज की शिक्षा के साथ यह शिक्षा अवश्य ही जोड़नी होगी, और वह शिक्षा है अपने आपको देखने की शिक्षा, मनोबल को विकसित करने की शिक्षा, सहिष्णुता को बढ़ाने की शिक्षा।

सहिष्णुता का अभाव

आज का मनुष्य इतना असहिष्णु है कि वह कुछ भी सहन नहीं कर सकता। आज के युग की यह भयंकर बीमारी है। वह किसी भी घटना को सहन नहीं कर पाता। हीटर और कूलर क्यों चले ? जब मनुष्य ऋतु के प्रभाव को सहन करने में असमर्थ हो गया तब इनका आविष्कार हुआ। ऋतु के प्रभाव को सहने की क्षमता आदमी में कम हो गई है। आज जब कुछ समय के लिए बिजली चली जाती है तब आदमी परेशान हो जाता है। गर्मी है, पखा चाहिए। सर्दी है, हीटर चाहिए। पुराने जमाने के मकान देखें। उनके दरवाजे भी छोटे होते और खिड़कियाँ विशेष होती ही नहीं और यदि कोई होती तो वे भी छोटी ही होती। आज तो शायद पशु भी उन स्थानों में नहीं रखे जा सकते। कुछ असर पशुओं में भी आया है आदमियों का। वे भी खुला स्थान पसन्द करते हैं। उन्हें भी मुक्त स्थान चाहिए। किन्तु आश्चर्य होता है कि लोग उन मकानों में कैसे रहते थे ?

आचार्य भिक्षु ने सिरियारी गाँव में पक्की हाट में चातुर्मास-काल बिताया। अभी भी वह हाट प्रायः मूल की स्थिति में मौजूद है। उस हाट में आज कोई भी साधु चातुर्मास तो क्या एक दिन भी रहना नहीं चाहेगा। वह पूरा दिन नए स्थान की खोजबीन में बिता देगा, पर हाट में नहीं रह सकेगा। इसका क्या कारण है ? कारण बहुत स्पष्ट है कि उस जमाने के लोग बहुत शक्तिशाली और सहनशील थे। वे हर घटना को सह लेते थे। जैसे-जैसे सुविधाओं का विकास हुआ है, मनुष्य की सहनशक्ति कम हुई है। आज सुविधाओं के प्रचुर साधन उपलब्ध हैं। प्रतिदिन साबनों की नई नई खोजें हो रही हैं। इसे हम विकास की संज्ञा देते हैं। मैं भी अस्वीकार नहीं करता कि मनुष्य ने इस क्षेत्र में विकास नहीं किया है। उसने विकास किया है और आज भी वह नए-नए आयाम खोज रहा है। किन्तु यह कहे बिना भी नहीं

रहा जाता कि पदार्थ जगत् में मनुष्य ने विकास किया है और आंतरिक चेतना के जगत् में, जहाँ सहिष्णुता का विकास था, उसे खोया है। आज कितना अर्थ है। असहिष्णुता अधीरता को जन्म देती है। आज मानो कि मनुष्य में धृति है ही नहीं, ऐसा लगता है। यदि मालिक नौकर को दो कड़े शब्द कह देता है तो नौकर तत्काल कहता है—यह लो तुम्हारी नौकरी। मैं तो चला। मालिक मोचता है नौकर चला गया तो क्या होगा? वह स्वयं नौकर से कहता है—‘चलो, आगे से कुछ नहीं कहूंगा।’ सारा चक्का उल्टा घूम गया। प्राचीन काल में मालिक नौकर को कितना अनुशासन में रखता था और नौकर स्वामी का कितना विनय करता था। नौकर कितना सहिष्णु होता था। आज पिता पुत्र को कुछ भी कहने से पूर्व दस बार सोचता है कि इस बात का पुत्र पर क्या असर होगा? कहीं वह कुपित होकर घर से चला न जाए। आत्महत्या न कर ले। कभी-कभी वह पूरी बात कह भी नहीं पाता, अधूरी बात कहकर ही विराम कर लेता है।

आज प्रत्येक व्यक्ति अधीर है। अधीरता सीमा को लांघ चुकी है। मनुष्य ने प्रकृति की सर्दी-गर्मी को सहने की क्षमता को ही नहीं गंवाया है, उसने सार्वभौम सर्दी-गर्मी को सहने की क्षमता भी खोयी है।

आज असहिष्णुता चरमसीमा तक पहुँच चुकी है। दो भाई हैं। दो मित्र हैं। तब तक भाईचारा और मित्रता निभती है जब तक आपस में कुछ कहा सुना नहीं जाता। मन के प्रतिकूल कहते ही भाईचारा टूट जाता है। मित्रता समाप्त हो जाती है। शिष्य गुरु के प्रति विनीत होता है, समर्पित होता है। विनय और समर्पण तब तक अखण्ड रहता है जब तक गुरु शिष्य को कुछ कठोर शब्द नहीं कहते और शिष्य का स्वार्थ संपादित होता रहता है। कुछ कहा, कुछ ताप दिया कि शिष्य मोम की तरह पिघलकर बिखर जाएगा, टूट जाएगा।

अनुशासन तब तक सम्भव नहीं है, जब तक सहिष्णुता का विकास नहीं होता। हम अनुशासन लाने का बहुत प्रयत्न करते हैं। हम चाहते हैं कि अनुशासन का विकास हो, विद्यार्थी और पुलिसकर्मी में अनुशासन आए, मजदूर और कर्मचारी में अनुशासन आए। हर क्षेत्र में अनुशासन बढ़े। सब चाहते हैं, किन्तु वे इस आधारभूत तत्त्व को भूल जाते हैं कि सहिष्णुता की शक्ति का विकास हुए बिना अनुशासन का विकास नहीं हो सकता। इसलिए हमारा सारा प्रयत्न सहिष्णुता की शक्ति को विकसित करने के लिए होना चाहिए। तब अनुशासन स्वयं फलित होगा।

सहिष्णुता का विकास शक्ति का विकास है। इस शक्ति के सहारे दूसरों की कमियों को भी सहा जा सकता है और दूसरों की विवेकताओं को भी सहा जा सकता है। आज अनुशासन की समस्या बहुत जटिल हो गई है,

क्योंकि मनुष्य असहिष्णु बन गया है। सहिष्णुता के बिना अनुशासन का विकास नहीं हो सकता। अनुशासन एक परिणाम है और सहिष्णुता की शक्ति है उसका कारण। पिता की बात पुत्र नहीं मानता क्योंकि उसमें सहने की क्षमता नहीं है। पुत्र तत्काल कह देता है—मुझे कुछ भी कहने की जरूरत नहीं है। मैं भी आदमी हूँ, वयस्क हूँ, मैं भी सोचता हूँ, आप मुझे बार-बार क्यों कहते हैं ?

सहिष्णुता के प्रयोग

सहिष्णुता की शक्ति का विकास करने के लिए अग्र-मस्तिष्क (फ्रंटल लॉब या एमोशनल एरिया) पर विशेष ध्यान केन्द्रित करना होगा। प्रेक्षा-ध्यान की दृष्टि से इसे शांति केन्द्र, ज्योति-केन्द्र का स्थान कहा जाता है। असहिष्णुता की आंच यहाँ है। यहाँ चूल्हा जल रहा है। तापमान का नियंत्रण हाइपोथेलेमस द्वारा होता है। मस्तिष्क का एमोशनल एरिया ही सारी उत्तेजनाओं, आवेगों और असहिष्णुता का जनक है। इसको बदले बिना या इस पर नियंत्रण किए बिना सहिष्णुता की शक्ति का विकास नहीं हो सकता। इसको बदलने का कारगर उपाय है—ज्योति-केन्द्र और शांति-केन्द्र पर ध्यान करना। यह एक बात है। दूसरी बात है कि इन दो केन्द्रों पर सफेद रंग का ध्यान करना। ये दो प्रयोग हैं, दो अभ्यास-क्रम हैं। ये दोनों प्रयोग मस्तिष्क के एमोशनल एरिया पर नियंत्रण करते हैं, उसे शांत करते हैं। इस पर नियंत्रण जैसे-जैसे होता जाएगा, वैसे-वैसे उत्तेजनाएँ और आवेग कम होते जाएंगे और सहिष्णुता की शक्ति का विकास होता जाएगा। जब सहिष्णुता का विकास होगा तब अनुशासन की शक्ति अपने आप आएगी। इस स्थिति में आदमी किसी बात को सुनकर तत्काल उत्तेजित नहीं होगा, असहिष्णु नहीं होगा। वह सोचेगा—‘कहने वाला जो बात कह रहा है, उसका तात्पर्य क्या है, प्रयोजन क्या है।’ यह सोचकर वह उस बात में से सारस्त्व को ग्रहण कर, शेष को छोड़ देगा।

एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पत्र लिखा। उसमें गालियों के अतिरिक्त कुछ था नहीं। गांधीजी ने पत्र पढ़ा और उसे रद्दी की टोकरी में डाल दिया। उसमें जो ‘आलपिन’ लगा हुआ था उसे निकालकर सुरक्षित रख लिया। वह अंग्रेज गांधीजी से प्रत्यक्ष मिलने के लिए आया। आते ही उसने पूछा—‘महाराज ! आपने मेरा पत्र पढ़ा या नहीं ?’ महात्माजी बोले—‘बड़े ही ध्यान से पढ़ा है।’ उसने फिर पूछा—‘क्या सार निकाला आपने ?’ गांधीजी ने कहा—‘एक आलपिन निकाला है। वस, उस पत्र में इतना ही सार था। जो सार था, उसे ले लिया। जो असार था, उसे फेंक दिया।’

जब सहिष्णुता का विकास होता है तब आदमी सतुलित हो जाता है।

वह न प्रियता में फूलता है और न अप्रियता में कुम्हलाता है। कभी-कभी प्रियता भी धोखे में डाल देती है। कभी-कभी प्रियता भी खतरनाक हो जाती है। मित्रता के बहाने जितना धोखा दिया जा सकता है, उतना धोखा शत्रुता के बहाने नहीं दिया जा सकता। मित्र जितना खतरनाक हो सकता है उतना शत्रु खतरनाक नहीं हो सकता। प्रियता के बहाने आदमी जितना धोखा खाता है, उतना धोखा अप्रियता से नहीं दिया जा सकता। जब सहिष्णुता का विकास होता है तब प्रियता में भी विवेक करने की शक्ति जाग जाती है और अप्रियता में भी विवेक करने की शक्ति जाग जाती है।

सहिष्णुता के विकास का सूत्र है-शांति-केन्द्र और ज्योति-केन्द्र पर ध्यान करना, तद्विषयक चिन्तन और विचार करना।

उपवास सहिष्णुता का बड़ा प्रयोग है। प्रतिदिन प्रातःकाल भोजन की माग हो जाती है। जो उपवास करते हैं, उनमें सहज ही सहिष्णुता का विकास होता है और सकल्प-शक्ति का विकास होता है। भगवान् महावीर ने बहुत लम्बी-लम्बी तपस्याएं की थीं और वे कोरी शरीर को सताने वाली तपस्याएं नहीं थीं। यह तो भ्रांति से लोगो ने मान लिया कि शरीर को बड़ा कष्ट दिया, सताया। उनके तो वे सारे प्रयोग थे। अब जब प्रयोग की बात भूल गए, तब लगा कि उन्होंने शरीर को बहुत सताया। आज भी लोग बहुत कहते हैं कि जैन लोग शरीर को बहुत सताते हैं। सताने की कोई बात नहीं है। ये सारी प्रयोग की बातें हैं। जो शरीर को सताने के लिए तपस्या की जाए तो ऐसी तपस्या गलत है और ऐसी तपस्या होनी ही नहीं चाहिए। केवल प्रयोग होना चाहिए। आयुर्वेद का विश्वास है कि सप्ताह में एक उपवास अवश्य होना चाहिए। आज हम उपवास के महत्त्व को भूल गये किन्तु पश्चिम के लोगो ने उपवास-चिकित्सा का प्रयोग कर रखा है, न जाने कितने वर्षों से चल रहा है। उपवास-चिकित्सा पर पश्चिम में जितनी अच्छी पुस्तकें निकली हैं शायद भारत में नहीं निकली। उपवास प्रयोग है, अगर प्रयोग की दृष्टि से किया जाए।

सहिष्णुता के विकास के लिए कोई साधक सूर्य के आतप का प्रयोग करे तो कब, कितना और किस आसन में करना चाहिए, यह एक प्रश्न है। प्रारम्भ करने वाले के लिये प्रातःकाल सूर्योदय से लेकर एक घण्टे तक यह प्रयोग किया जा सकता है। कायोत्सर्ग की मुद्रा (लेटे-लेटे) या पद्मासन की मुद्रा लाभप्रद होती है। प्रारंभ में आतप का सेवन दस-पन्द्रह मिनट तक किया जाये और फिर धीरे-धीरे उसे बढ़ाकर एक घण्टा तक खींचा जा सकता है।

धार्मिक की कसौटी

धार्मिक की पहली कसौटी है सहिष्णुता, परिस्थिति को सहने की क्षमता। वह कभी नहीं कहता कि मेरे पर दुःख न आए। जो यह माग करता है, वह कर्तृत्व की हत्या करता है। क्या प्रकृति का नियम बदल जाए? क्या कर्म का नियम बदल जाए? धार्मिक कभी सत्य को उलटना नहीं चाहता।

दुनिया का नाम है द्वन्द्व। संस्कृत में द्वन्द्व शब्द के दो अर्थ होते हैं—‘दो’ और ‘लड़ाई’। दो का होना ही लड़ाई है। इस द्वन्द्वात्मक मृष्टि में जन्म ले और सोचे—दुःख, प्रतिकूल परिस्थिति और कठिनाई न आए, यह कैसे हो सकता है? ऐसा सोचना निरी मूर्खता है।

धार्मिक में भी कठिनाई आए तो धर्म करने का लाभ क्या है? यह प्रश्न हो सकता है। इसका उत्तर बहुत साफ है। धर्म से दुःख को सहने की शक्ति आती है। धार्मिक कष्ट में रोता, विलपता नहीं, अपितु आनन्द से उसे भेल लेता है। रोग धर्म करने वालों के भी आता है और न करने वालों के भी आता है। बुढ़ापा धर्म करने वालों के भी आता है और न करने वालों के भी आता है। विघ्न धर्म करने वालों के भी आता है और न करने वालों के भी आता है। मौत धर्म करने वालों को भी आती है और न करने वालों को भी आती है। दोनों में फर्क यह पड़ता है कि अधार्मिक रोग में विलखता है, हाय-हाय करता है, पड़ोसी को भी जगा देता है। दूसरी ओर स्थिति यह है कि रोग चाहे कितना ही भयकर हो, धार्मिक उसे शांत भाव से सहन कर लेता है। दूसरों को पता नहीं चलता कि इसके कष्ट हो रहा है। मैंने देखा कुन्दनमलजी स्वामी को। उनके मस्से में घाव हो गया। डाक्टर ने कहा—चीरना होगा। चौथमलजी स्वामी कैंची से चीरने लगे। बिना सूधनी के वे मूर्ति की तरह बैठ रहे। कहने लगे—चौथमलजी! काटना हो जितना एक साथ काट लो। शांत भाव से सहने की शक्ति कहाँ से आती है? जिनमें यह भेदज्ञान हो जाता है कि आत्मा भिन्न है, शरीर भिन्न है, उनमें सहने की शक्ति बढ़ जाती है।

मैंने मेरी माता साध्वी बालूजी से कहा—‘माला जपती हो, वह तो ठीक है। इसके साथ थोड़ा और जोड़ दो—आत्मा भिन्न है, शरीर भिन्न है। इस मंत्र को उन्होंने अच्छे ढंग में पकड़ लिया। जब कभी मैं जाता और पूछता—कैसे हैं? तो यही उत्तर मिलता—मेरे कोई बीमारी नहीं है, बिल्कुल ठीक है, परम शांति है। मैंने फिर कहा—बीमारी को बीमारी न कहना क्या असत्य नहीं है? उन्होंने उत्तर दिया—नहीं है। आत्मा में शांति है, बीमारी शरीर में है, मेरे नहीं।

वह साध्वियो से कहती-अब तुम्हारा-हमारा संबंध नहीं है, तुम तुम्हारे और मैं अपने मे ।

मनुष्य को सुखी जीवन का सूत्र देते हुए, वटेंड रसेल ने कहा-‘वही मनुष्य सुखी है जो अन्य पुरुषों के साथ अपने संबंधों को न तो अचानक तोड़ देता है और न उनमें विपैलापन उत्पन्न होने देता है । जिसके व्यक्तित्व में अन्य व्यक्तित्व के लिए स्थान है, जो समस्त मानव समाज के साथ आत्मीयता स्थापित करके आनन्द का अनुभव करता है, वह सदा सुखी है ।’

उक्त मन-स्थिति का निर्माण सहिष्णुता के धरातल पर हो सकता है । जो व्यक्ति सहना जानता है, वह क्षमा के महान् आदर्श तक पहुँच सकता है । सामूहिक जीवन की सफलता और सरसता का राज है-सहिष्णुता । ईसा की सतरहवीं शताब्दी में जापान के तत्कालीन मंत्री ओचीसान का परिवार अपने सौमनस्य के कारण पूरे जापान में ख्याति प्राप्त कर रहा था । सौ व्यक्तियों का प्रबुद्ध परिवार । वर्षों से सयुक्त परिवार की परंपरा । कभी किसी छोटी-मोटी बात को लेकर परस्पर वैमनस्य नहीं हुआ । जापान के सम्राट् यामातो के कानो तक यह बात पहुँची । उनके मन में आश्चर्य का भाव जागृत हुआ । स्थिति की सही जानकारी प्राप्त करने के लिए वे मंत्री के घर पहुँचे । उस परिवार का दृश्य सचमुच विस्मित करने वाला था । सम्राट् ने इस असीम सौहार्द के सवध में जिज्ञासा व्यक्त की, कारण जानना चाहा । परिवार का सबसे अधिक बुजुर्ग व्यक्ति वृद्ध हो चला था । वह बोलने में असमर्थ था । उसने सकेत से कलम और पत्र मगवाकर कापते हाथों से उस पर लिखा-‘सहनशीलता’ ।

सहनशीलता क्षमा की निष्पत्ति है । इसमें बड़े और छोटे का प्रश्न नहीं उठता । बड़े छोटे को सहन करते हैं और छोटे बड़े को सहन करते हैं । इस सहने में किसी के प्रति अहसान के भाव नहीं, आत्मधर्म की प्रेरणा होती है । जहाँ सहना पड़ता है या किसी स्वार्थ की पूर्ति के लिए सहा जाता है, वह विवशता है ।

जो सब कुछ सह लेता है

निर्ग्रन्थ कौन होता है ? इस प्रश्न के उत्तर में ‘आयारो’ का एक सूक्त है-सीउसिणच्चाई से णिगंथे-निर्ग्रन्थ वह होता है जो शीत और उष्ण को सहन कर लेता है । शीत और उष्ण का अर्थ केवल सर्दी-गर्मी ही नहीं है । जो सब प्रकार की अनुकूलताओं और प्रतिकूलताओं को सह लेता है, वह निर्ग्रन्थ शब्द की गरिमा को धारण कर सकता है ।

सामान्यतः निर्ग्रन्थ उसे कहते हैं जो परिग्रह से मुक्त होता है । पर यहाँ परिग्रह बहुत नीचे धरातल पर रह जाता है । उससे आगे जो राग-द्वेष

की ग्रन्थियां हैं, कपाय का वलय है, उसे तोड़ने वाला साधक निर्ग्रन्थ बन सकता है। इस भूमिका तक पहुंचाने वाला कोई तत्व है तो वह है समता। समता और मैत्री एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। समता एक शक्ति है। इसे क्षमता-सपन्न व्यक्ति ही सजोकर रख सकते हैं। अक्षम व्यक्ति समता-विहीन होते हैं। वे किसी भी परिस्थिति से प्रतिहत हो सकते हैं। उनमें सहनशीलता नहीं होती, इसलिए वे मैत्री के मंत्र की आराधना नहीं कर सकते।

निर्ग्रन्थ के कई लक्षण हैं। अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य, अचर्य और सत्य भी उसके लक्षण हैं। पर इन सबका समावेश समता में हो जाता है। जीवन में समता है तो ये सब गुण विकसित हो जाते हैं समता के अभाव में इनकी अवस्थिति नहीं हो सकती। समता की सीमा का अतिक्रमण करते ही इन सबका लोप हो जाता है। यह निश्चय की भूमिका है।

व्यवहार की भूमिका में समता का पर्याय है मैत्री। यह एक सापेक्ष सत्य है। किसी व्यक्ति के प्रति विरोध, अवहेलना, अनादर या आक्रोश का भाव जाग जाए, उससे क्षमा की याचना करना और अपने प्रति किसी दूसरे द्वारा किए गए व्यवहार के लिए क्षमा देना मैत्री है। यह उन लोगों के लिए है जो व्यवहार-जगत् में जीते हैं। व्यवहार के धरातल से ऊपर उठे हुए व्यक्ति की मैत्री किसी के प्रति नहीं होती। उसका आदर्श होता है—‘मिस्त्री में सव्वभूएसु’ विश्व के समस्त प्राणी, फिर वे कितने ही छोटे या बड़े क्यों न हों, उनके प्रति समत्व की अनुभूति। यह एक प्रकार की आत्म-शक्ति है। इसका विकास सबमें नहीं हो सकता। जिन्होंने मैत्री की शक्ति का पूरा विकास कर लिया उनके लिए ससार में कोड़ अमित्र हो ही नहीं सकता। वे ऐसे अमृत का सिञ्चन करते हैं, जिससे शत्रुता का विष धुल जाता है और व्यक्ति अमृत-मय बन जाता है।

आचार्य भिक्षु समता के महान् साधक थे। उनके जीवन में मैत्री की अविरल धारा बहती रहती थी। वे किसी को उपालम्भ देते और उसमें किसी का मन आहत हो जाता तो वे मैत्री की ऐसी अमोघ धारा प्रवाहित करते कि सामने वाला व्यक्ति अभिभूत हो जाता।

मृदुता अनुप्रेक्षा

कोमलता का नाम मृदुता है। यह सामूहिक जीवन की सफलता का सूत्र है। इसके द्वारा व्यक्ति के जीवन में सरसता रहती है। मृदु स्वभाव में लोच होती है। इस स्वभाव वाला व्यक्ति किसी भी वातावरण को अपने अनुकूल बना लेता है। बहुत बार कठोर अनुशासन से जो काम नहीं होता, वह मृदुता से हो जाता है। नैतिक चेतना का सूत्र है—मृदु व्यवहार। कुछ व्यक्ति क्रूर होते हैं। वे पशुओं के साथ तथा आदमियों के साथ ऐसा कठोर व्यवहार करते हैं कि उनकी क्रूरता प्रत्यक्ष हो जाती है। यहाँ का आदमी पशुओं के प्रति इतना क्रूर होता है कि उसमें नैतिकता का विकास कैसे हो सकता है? आदमी व्यापार में कितना क्रूर व्यवहार करता है? दहेज की भूख क्या क्रूर व्यवहार नहीं है? प्रतिवर्ष सैकड़ों मासूम बच्चियाँ दहेज की बलिबेदी पर आहुत होती हैं। जब ये सारी क्रूरताएँ चलती हैं तब लगता है कि नैतिकता की बात है कहा? हमने सबसे बड़ी भूल यह की है कि हमने नैतिकता को अलग मान लिया और धर्म को अलग मान लिया। परलोक को सुधारने के लिए धार्मिक होना जरूरी है, मोक्ष और स्वर्ग के लिए धार्मिक होना जरूरी है, पर नैतिक होना जरूरी नहीं है। आदमी नैतिक हो या न हो, धर्म करने वाला हो, पूजा-पाठ करने वाला हो, जाप करने वाला हो फिर वह दूकान और घर पर कैसा ही व्यवहार करने वाला क्यों न हो। वह मानता है कि व्यवहार कैसा भी हो, गलती होगी तो भगवान के भजन से सारा पाप धुल जाएगा। एक-दो बार भगवान की आरती करेंगे और बस, पाप से छुटकारा मिल जाएगा। फिर कल से नई शुरुआत, नया चिन्तन, नई प्रवृत्ति। जहाँ इस प्रकार की धारणा बन जाती है कि धर्म अलग, अध्यात्म और धर्म की चेतना अलग, नैतिक चेतना अलग तो वहाँ नैतिक चेतना के विकास की चर्चा करने में सकोच होता है। आज चेतना का आमूलचूल परिवर्तन करना है।

मनुष्य में तीन दुर्बलताएँ होती हैं—क्रूरता, विषमता और स्वयं को हानि पहुँचाने वाली प्रवृत्ति। इनमें क्रूरता का स्थान पहला है। मैं व्यवहार में परिष्कार चाहता हूँ—इस बात का अर्थ है कि व्यवहार में क्रूरता है वहाँ कोमलता, मृदुता चाहता हूँ। करुणा चाहता हूँ कि मेरा व्यवहार दूसरों के प्रति करुणा से भरा हुआ हो। क्रूरता का अंश धुल जाए, धुलता चला

जाए। क्रूरता समाप्त हो जाए। पूरी क्रूरता समाप्त हो जाए। आज की सारी विसंगतियां, आज के सारे विरोधाभास, आज की सारी समस्याएं—चाहे आर्थिक क्षेत्र में हैं, चाहे राजनैतिक और सामाजिक क्षेत्र में हैं उनका मूल उत्स है—मनुष्य की क्रूरता। क्रूरता के कारण ही आर्थिक कठिनाइयां पैदा हो रही हैं। आज जो आर्थिक समस्याएं हैं उनके मूल में सबसे बड़ा कारण है—मनुष्य की क्रूरता। क्या क्रूरता के बिना कोई आदमी किसी को धोखा दे सकता है? किसी को लूट सकता है? मिलावट कर सकता है? रिश्वत ले सकता है? ये सारी बातें नहीं हो सकती। एक क्रूरता के कारण सब बुराईयां हजम हो रही हैं। कभी सोचने का अवसर ही नहीं मिलता कि ऐसा नहीं होना चाहिए। एक बीमार पड़ा है—मृत्यु-शय्या पर। पर जब तक अधिकारियों की पेट-पूजा नहीं हो जाती तब तक हॉस्पिटल में भर्ती होना भी कठिन हो जाता है। एक आदमी को आवश्यक कार्य से कही यात्रा करनी है, पर जब तक रिश्वत का सहारा नहीं लेता तब तक टिकट ही नहीं मिलती। एक व्यवसायी गायों को, भैंसों को बिना मौत मार देता है। चारे में ऐसी मिलावट करता है कि चारा खाते ही पशु मरने लग जाते हैं। क्या क्रूरता के बिना ऐसा सम्भव है? क्या आटे में मिलावट, मसालों में मिलावट, दाल में मिलावट, क्रूरता के बिना सम्भव है? कभी सम्भव नहीं है। यह सारी आर्थिक भ्रष्टाचार की कहानी क्रूरता की कहानी है।

दूसरे के प्रति हमारा व्यवहार क्रूरता से मुक्त हो। और यदि वह क्रूरता से मुक्त होता है तो अनेक समस्याएं अपने आप समाहित हो जाती हैं, फिर उनके समाधान खोजने की आवश्यकता नहीं होती।

हमारे भीतर अनन्त चेतना का स्रोत प्रवाहित हो रहा है। अपने आपको उस स्रोत में आप्लावित रखने के लिए उस स्रोत को देखना आवश्यक है। जो उस स्रोत को देख लेता है उसके आस-पास मैत्री की धाराएं फूट पड़ती हैं। मैत्रीभाव विश्व-बन्धुत्व का पहला सूत्र है। जो व्यक्ति प्रतिक्षण जागृत रहता है और द्वेषभाव से दूर रहता है, वह प्रशस्त जीवन जी सकता है। प्रशस्त जीवन का अर्थ है ऋजुता और मृदुता का विकास। ऋजु और मृदु व्यक्ति समभाव की साधना कर सकता है। जो समभाव की साधना करता है, वह आत्मभाव को प्राप्त होता है और आत्मभाव ही अनन्त चेतना का जागरण है।

अभय की अनुप्रेक्षा

जब अप्रमाद जागता है तब भय समाप्त हो जाता है। भगवान् महावीर का सूत्र है—‘सच्चओ पमत्तरस भयं।’ ‘सच्चओ अपमत्तरस णत्थि भयं।’ प्रमादी को भय होता है। अप्रमादी भयमुक्त होता है। जहां प्रमाद है वहां भय है। जहां अप्रमाद है वहां अभय है। मूर्च्छा टूटी, अप्रमाद आया और अभय घटित हुआ। आज का प्रत्येक आदमी भयभीत है। बड़ा-से-बड़ा व्यापारी भी भयमुक्त नहीं है। अध्यापक भी भयमुक्त नहीं है। वह भले ही दूसरों को भय की बात न कहे पर भीतर ही भीतर वह भयाक्रान्त है कि कब, कैसे विद्यार्थी उसकी पिटाई करदे ? कब मिनिस्टर या अन्य शिक्षाधिकारी उस पर झूठे-सच्चे आरोप लगाकर निष्कासित कर दे ? सर्वत्र भय व्याप्त है, क्योंकि सर्वत्र प्रमाद है, विरमृतियां हैं, असत्य है। प्रज्ञा मोई पड़ी है, केवल बुद्धि का जागरण हुआ है। बुद्धि भय को नहीं मिटा सकती। वह भय को सूक्ष्मता से पकड़ लेती है। बुद्धिमान आदमी भय को दूर से पकड़ लेता है। आज के वैज्ञानिक भयग्रस्त है। आवादी बढ़ रही है। वह दिन भी आ सकता है जिस दिन आदमी को खाने के लिए अनाज नहीं मिल सकेगा। आवादी की यही रफ्तार रही तो वह दिन भी दूर नहीं है जब आदमी को चलने के लिए रास्ता नहीं मिल पाएगा। उसे रहने के लिए मकान और खाने को रोटी नहीं मिल पाएगी। वैज्ञानिक इन सारी समस्याओं से भयभीत है। सामान्य आदमी के समक्ष यह भय नहीं है। वह इस विषय में जानता ही नहीं, सोचता ही नहीं, वैज्ञानिक जानता है, निष्कर्ष निकालता है। सौ वर्ष बाद कोयला और पेट्रोल समाप्त हो जाएंगे, ऊर्जा के सारे स्रोत समाप्त हो जाएंगे, उस समय विश्व की क्या स्थिति होगी ? यह भय वैज्ञानिक को है, औरों को नहीं। वे इसकी कल्पना ही नहीं कर सकते। बुद्धि जितनी प्रखर, तेज होगी उतना भय बढ़ेगा। बुद्धि का काम भय को मिटाना नहीं है। उसका काम है नए-नए भयों को उत्पन्न करना। अभय आता है प्रज्ञा से। जब प्रज्ञा जागती है, तब आदमी ‘तथाता’ बन जाता है। ‘तथाता’ का अर्थ है वर्तमान में जीना, जो प्राप्त है उसे स्वीकार कर लेना। घटना को घटना के रूप में स्वीकार कर लेना ‘तथाता’ है। उसके साथ भय को जोड़ना आवश्यक नहीं है। ‘तथाता’ आती है प्रज्ञा से। बाह्य विस्मृति और अन्तर्जागरण यह है ‘तथाता’।

अभय की मुद्रा

अभय का भाव जब-जब जागता है, तब-तब अभय की मुद्रा का निर्माण होता है। अभय की मुद्रा का बाहरी लक्ष्य है—प्रफुल्लता। चेहरा खिल जाएगा। बिल्कुल प्रसन्नता। कोई समस्या नजर नहीं आती। कोई तनाव नहीं होता। भीतर में बिल्कुल शांति। जब भय की भावधारा होती है तो हमारा सिम्पैथेटिक नर्वस-सिस्टम सक्रिय होता है यानी पिंगला सक्रिय हो जाती है और जब अभय की भावधारा होती है तो पैरा-सिम्पैथेटिक नर्वस-सिस्टम सक्रिय हो जाता है, इड़ा नाडी का प्रवाह सक्रिय हो जाता है। उस समय कोई उत्तेजना नहीं होती, शांति और सुख का अनुभव होता है। सब कुछ अच्छा लगता है।

प्रश्न है हम अधिक-से-अधिक अभय की मुद्रा में कैसे रह सके? अधिक-से-अधिक अभय की भावधारा को कैसे प्रवाहित कर सके? अधिक-से-अधिक अभय को कैसे अनुभूत कर सके? यह हमारे सामने प्रश्न है। हमने भय की भी चर्चा की और अभय की भी। भय हेय है। अभय उपादेय। हमें भय की भावधारा को त्यागना है और अभय की भावधारा को विकसित करना है। इसके लिए तीन साधन अपेक्षित हैं—उपाय, मार्ग और साधना। अभय का विकास उपाय के बिना संभव नहीं, मार्ग और साधना के बिना संभव नहीं। खोज होगी उपाय की, मार्ग की और साधना की।

एक उपाय है—अनुप्रेक्षा। अनुप्रेक्षा के द्वारा अभय की भावधारा को विकसित किया जा सकता है। शब्द की प्रणालियाँ हमारे शरीर के भीतर बनी हुई हैं। ये रास्ते, पगडंडियाँ राजपथ हमारे शरीर में बने हुए हैं, जिनके माध्यम से तरंगें हमारे पूरे शरीर में व्याप्त हो जाती हैं और वे हमें प्रभावित करती हैं। तरंग का सिद्धांत बहुत व्यापक सिद्धान्त है। 'क्वान्टम थ्योरी' का विकास हुआ तबसे नहीं, किन्तु ढाई हजार, तीन हजार वर्ष पहले से यह प्रकम्पन का सिद्धान्त प्रस्थापित है कि ससार में सब प्रकम्पन ही प्रकम्पन है, सब कुछ तरंग ही तरंग है। भय की तरंग उठी और भय के प्रकम्पन शुरू हो गए। यदि उस समय अभय की तरंग को उठा सकें, अभय के प्रकम्पनों को पैदा कर सकें तो भय की तरंग वही समाप्त हो जाएगी। यह अनुप्रेक्षा का सिद्धान्त प्रतिपक्ष का सिद्धान्त है कि एक-एक तरंग के द्वारा दूसरी तरंग की शक्ति को निरस्त किया जा सकता है और अच्छी तरंग को उठाया जा सकता है, बुरी को निरस्त किया जा सकता है। बुरी तरंग को पैदा किया जा सकता है, अच्छी तरंग को निरस्त किया जा सकता है। हमारे पुरुषार्थ पर, हमारे ग्रहण पर और हमारी दृष्टि पर यह निर्भर है कि हम किस समय क्या करते हैं और कैसा हमारा प्रयत्न होता है? जिस व्यक्ति ने

प्रेक्षा-ध्यान का प्रयोग किया है, जिसने इस सचाई को समझा है कि शुभभाव की तरंग के द्वारा अशुभ भाव की तरंगों को, विधायक तरंगों के द्वारा निषेधक तरंगों को नष्ट किया जा सकता है, वह इसके लिए बहुत जागरूक हो जाता है कि जब भी मन में कोई बुरा विकल्प उठे, मन में बुरा विचार आए, तत्काल शुभ भाव की तरंग पैदा कर दे।

अपराध को पकड़ने का वैज्ञानिक उपकरण

काव्य-शास्त्र में इस भाव-धारा का बहुत विशद विवेचन हुआ है। तीन भावधाराएं हैं—स्थायीभाव, सात्विकभाव और संचारीभाव। किस मुद्रा में कौन से भाव जन्म लेते हैं? व्यक्ति किस रूप में प्रकट होता है? यह सारा ज्ञात हो जाता है। शृंगार-रस की एक मुद्रा होती है, करुण-रस की दूसरी मुद्रा होती है, बीभत्स-रस की तीसरी मुद्रा होती है, रौद्र-रस की चौथी मुद्रा होती है, शांत-रस की पांचवी मुद्रा होती है। अलग-अलग मुद्राएं होती हैं। प्रत्येक भाव और प्रत्येक रस की भिन्न मुद्रा होती है। रसानुभूति, भावानुभूति और मुद्रा सब जुड़े हुए हैं। हमारी मुद्रा का सम्बन्ध भाव से जुड़ा हुआ है। भय की भावधारा होती है तो एक प्रकार की मुद्रा बनती है। डरा हुआ आदमी सिकुड़ जाता है। चेहरा सिकुड़ता भी है और फैलता भी है। हमारा शरीर सिकुड़ता भी है और फैलता भी है। भय से सिकुड़ता है और हर्ष से फैल जाता है। हर्षोत्फुल्ल मुख पुष्प की भांति खिल जाता है, भयभीत मुख बिल्कुल सिकुड़ जाता है। ऐसा लगता है कि बिल्कुल पतला-दुबला हो गया है। भय की मुद्रा होती है, उस समय बाहर आकृति में जो परिवर्तन होते हैं वे हमारे सामने स्पष्ट होते हैं। अन्तर् के अवयवों में भी परिवर्तन होते हैं। हृदय की धड़कन तेज हो जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, गला सूख जाता है, लार टपकाने वाली ग्रन्थियां निष्क्रिय बन जाती हैं। मुख सूखने लग जाता है, आमाशय और आंते सिकुड़ जाती हैं, भूख भी कम हो जाती है। जो आदमी रोज डरा-डरा रहता है, उसकी भूख भी कम हो जाती है। त्वचा की संवाहिता में अन्तर आ जाता है, त्वचा सूक्ष्मग्राही बन जाती है।

किसी आदमी ने झूठ बोला, किसी ने अपराध किया, न्यायाधीश के सामने उपस्थित किया। उसे डर है कि मेरा झूठ पकड़ा न जाए। अब न्याय करने वालों को कैसे पता चले कि यह झूठ बोल रहा है? आजकल कुछ यंत्रों का विकास हुआ है। अपराधी खड़ा है और यंत्र चल रहा है, गैल्वेनोमीटर की सूई घूम रही है। यंत्र लगा दिया गया है। अब उसके मन में है, कहीं पकड़ा न जाऊ। भय से उत्तेजना है। अन्तर् अवयवों में उत्तेजना पैदा हो गयी। वह गैल्वेनोमीटर बता देगा कि यह झूठ बोल रहा है। वह बता देगा कि इसने अपराध किया है। यह सारा होता है त्वचा-संवाहिता के द्वारा। त्वचा-

संवाहिता का मापन होता है और इस सच्चाई का पता चल जाता है। क्रोध का संवेग, भय का संवेग या दूसरा किसी प्रकार का संवेग की अवस्था में हमारी बाहर की मुद्रा भी भिन्न बनती है और भीतर की मुद्रा भी भिन्न बन जाती है। दोनों का पता लगाया जा सकता है। एक आदमी एक दिन में शायद सैकड़ों-सैकड़ों मुद्राएं बना लेता है। यदि कोई सूक्ष्म यंत्र या ऐसा संवेदनशील कैमरा हो हाइफ्रिक्वेसी का तो प्रत्येक मुद्रा का भेद मापा जा सकता है। पांच मिनट पहिले जो मुद्रा थी, पांच मिनट बाद रहने वाली नहीं है। जैसे-जैसे भीतर में भाव बदलेगा, तत्काल मुद्रा में परिवर्तन आ जाएगा। और इसी आधार पर मुखाकृति-विज्ञान का विकास हुआ है। आकृति-विज्ञान के आधार पर मनुष्य की सारी चेष्टाओं को बताया जा सकता है, उसके भविष्य का भी निर्धारण किया जा सकता है।

भय एक संवेग है, तीव्र संवेग है। जब भय की स्थिति होती है उस समय आदमी की मुद्रा दुखद होती है और अशांति पैदा करने वाली होती है। डरे हुए आदमी के पास कोई दूसरा जाकर बैठेगा, उसके मन में भी अचानक बेचैनी पैदा हो जाएगी। यह क्यों हुआ? कैसे हुआ?

जागृति का मूल—अभय

प्रमाद भय है, अप्रमाद अभय है। भगवान् महावीर ने कहा—‘सम्बओ पमत्तस्स भयं’—प्रमाद को चारों ओर से भय घेर लेता है। सर्वत्र भय ही भय है उसके लिए। उसका एक क्षण भी अभय की दशा में नहीं बीतता। उसका क्षण-क्षण भय में ही बीतता है। वह किसी पर विश्वास नहीं करता। उसे सबसे अविश्वास की गंध आती है। वह अपने धन की चाबी किसी को भी नहीं सौंपता। उसके मन में भय रहता है कि कहीं वह धन लेकर भाग न जाए? आप बेटे को भी नहीं सौंपेंगे क्योंकि आपको भय है कि धन की चाबी मिल जाने पर बेटा फिर आपको धोखेगा नहीं। उसे आपकी अपेक्षा नहीं रहेगी। आप अपनी पत्नी को भी नहीं सौंपेंगे क्योंकि आप सोचते हैं कि मा और बेटा—दोनों मिलकर मेरी फजीहत करेंगे। मेरी टिकट कटा देंगे। आप अन्तिम समय तक भी चाबी दूसरे को देना नहीं चाहेंगे क्योंकि आप में भय है। भय प्रमाद है।

कुछ लोग इसे जागरूकता भी कह देते हैं। परन्तु गहराई से सोचने पर प्रतीत होता है कि इस जागरूकता के पीछे भय काम करता है। यदि यह भय न हो कि ये बाद में मेरे साथ क्या करेंगे तो यह जागृति भी नहीं आती। इस जागृति का कारण भी भय है। कभी-कभी हम ऐसे कमरों में ठहरते हैं जहां अलमारियों में लाखों का धन पड़ा रहता है। न पहरेदार रहते हैं, न चौकीदार, केवल हम रहते हैं। मकान का मालिक सुख की नींद सोता है। वह

जागरण नहीं करता, वयकि उसके मन में भय नहीं है कि मुनि उस धन को निकाल लेगे । उसके मन में डर नहीं है । वह जागता नहीं, सुख से सोता है । जागना क्यों पड़ता है, ? जागना तब पड़ता है जब पीछे भय हो । जहां भय नहीं है, वहां निश्चितता है ।

जब भय की स्थिति आ गई हो तो उससे डरना नहीं चाहिए । पहले यह विवेक अवश्य रखना चाहिए कि कोई खतरा सहसा उत्पन्न न हो । परन्तु जब खतरा पैदा हो ही गया तो व्यक्ति की प्राण-ऊर्जा इतनी सशक्त होनी चाहिए कि वह निडर होकर उस खतरे का सामना कर सके । इस प्रकार करने से खतरा आता है और चला जाता है, व्यक्ति का कुछ भी नहीं बिगाड़ पाता । दुनिया में सब उसे सताते हैं जो कमजोर होता है, सशक्त को कोई नहीं सताता ।

अभय की निष्पत्ति—वीतरागता

जब सहिष्णुता सधती है तब अभय घटित होता है । समूचे धर्म का रहस्य है अभय । धर्म की यात्रा का आदि-बिन्दु है अभय और अन्तिम बिन्दु है अभय । धर्म का अर्थ और इति अभय है । धर्म अभय से प्रारम्भ होता है और अभय को निष्पन्न कर कृतकृत्य हो जाता है । वीतरागता का आरम्भ अभय से होता है और वीतरागता की पूर्णता भी अभय में होती है ।

जो व्यक्ति भयमुक्त नहीं होता वह कभी धार्मिक नहीं बन सकता, कायोत्सर्ग नहीं कर सकता ।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—अभय ।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—शरीर की चिन्ता से मुक्त हो जाना । अभय का यह पहला बिन्दु है ।

शरीर की चिन्ता से मुक्त हो जाना, सरल-सी बात लगती है, परन्तु यह इतनी सरल बात नहीं है । शरीर के प्रति बने हुए भय से छुटकारा पाने ला सरल बात नहीं है । 'ममेदं शरीरम्'—यह शरीर मेरा है—जिस क्षण में यह स्वीकृति होती है, उसी क्षण में भय पैदा हो जाता है । यह भय की उत्पत्ति का मूल कारण है । शरीर का ममत्व भय उत्पन्न करता है । ममत्व और भय दो नहीं हैं । जहां ममत्व है, वहां भय है, और जहां भय है, वहां ममत्व है । ममत्व को छोड़ना भय-मुक्त होना है और भय-मुक्त होने का अर्थ है ममत्वहीन होना ।

लक्ष्य की निश्चितता से जैसे आत्म-बल बढ़ता है, वैसे निर्भयता भी बढ़ती है । निर्भयता अहिंसा का प्राण है । भय से कायरता आती है । कायरता से मानसिक कमजोरी और उससे हिंसा की वृत्ति बढ़ती है । अहिंसा के मार्ग में सिर्फ अधरे का डर ही बाधक नहीं बनता, और भी बाधक बनते

है। मौत का डर, कष्ट का डर, अनिष्ट का डर, अनाभ का डर, जाने-अनजाने अनेक डर सताने लग जाते हैं, तब अहिंसा से डिगने का रास्ता बनता है। पर निश्चित लक्ष्य वाला व्यक्ति नहीं डिगता। वह जानता है—ऐश्वर्य जाए तो चला जाए, मैं उसके पीछे नहीं हूँ। वह सहज भाव से मेरे पीछे चला आ रहा है। यही बात मौत के लिए तथा औरों के लिए है। मैं सब बोलूंगा। अपने प्रति व औरों के प्रति भी सब बोलूंगा। अपने प्रति व औरों के प्रति भी सब रहूंगा। फिर चाहे कुछ भी क्यों न सहना पड़े! अहिंसक को धमकियाँ और बन्दर 'घुड़कियाँ' भी सहनी पड़ती हैं। वह अपनी जागृत वृत्ति के द्वारा चलता है, इसलिए नहीं घबराता। इन सब बातों से भी एक बात और बड़ी है। वह है—कल्पना का भय। जब यह भावना बन जाती है—अगर मैं यो चलूंगा तो अकेला रह जाऊंगा, कोई भी मेरा साथ नहीं देगा, यह अहिंसा के मार्ग में बाधा है। अहिंसक को अकेलेपन का डर नहीं होना चाहिए। उसका लक्ष्य सही है, इसलिए वह चलता चले। आखिर एक दिन दुनिया उसे अवश्य सम्भोगेगी। महात्मा ईसा का जीवन इसका ज्वलन्त प्रमाण है। आचार्य भिक्षु भी इसी कोटि के महापुरुष थे। दूसरों के आक्षेप, असहयोग आदि की उपेक्षा कर निर्भीकता से चलने वाला ही अहिंसा के पथ पर आगे बढ़ सकता है।

भय भय को उत्पन्न करता है, अभय अभय को। सदृश की उत्पत्ति का जैविक सिद्धान्त मनुष्य की मानसिक वृत्तियों पर भी घटित होता है। मनोविज्ञान की दृष्टि से सवेगात्मक व्यवहार और संवेगात्मक अनुभव—ये दोनों हाइपोथैलेमस से पैदा होते हैं। ये दोनों इमोशनल हैं। हमारे शरीर में ऐसे केन्द्र हैं जहाँ से नाना प्रकार की प्रवृत्तियों का संचालन होता है। सवेग का संचालन शरीर से होता है। सारे सवेग हाइपोथैलेमस में पैदा होते हैं। भय का भी यही स्थान है।

अभय का दान वही व्यक्ति दे सकता है जिसने स्वयं अभय प्राप्त किया है और जिसमें से अभय की तरंगें निकलती हैं। वे तरंगे आसपास के सारे वातावरण में अभय का विकिरण करती हैं। वही व्यक्ति अभय हो सकता है, जो अभय का दान करता है। वही व्यक्ति अभय का दान कर सकता है, जो अभय होता है।

भय बहुत बड़ा सवेग है। इससे छुटकारा पाना बहुत आवश्यक है। अभय के द्वारा ही भय को समाप्त किया जा सकता है।

आत्मानुशासन अनुप्रेक्षा

‘समसार में जो भी दुःख है, वह शस्त्र में जन्मा हुआ है। समसार में जो भी दुःख है, वह सग और भोग में जन्मा हुआ है। नज्बर मुग के लिए प्रयुक्त क्रूर शस्त्र को जो जानता है, वही अशस्त्र का मूल्य जानता है। जो अशस्त्र का मूल्य जानता है वही नज्बर मुग के लिए प्रयुक्त क्रूर शस्त्र को जान सकता है।’

भगवान् ने कहा—‘गीतम ! तू आत्मानुशासन में आ। अपने आपको जीत। यही दुःख-मुक्ति का मार्ग है। कामों, उच्छाओं और वागनाओं को जीत। यही दुःख-मुक्ति का मार्ग है।’

‘लोक का मिद्धान्त देग—कोई जीव दुःख नहीं चाहता। तू भेद में अभेद देख। सब जीवों में समता देख, शस्त्र-प्रयोग मत कर। दुःख-मुक्ति का मार्ग यही है।’

‘कपाय-विजय, काम-विजय या इन्द्रिय-विजय और साम्य-दर्शन—ये दुःख-मुक्ति के उपाय हैं। जो साम्यदर्शी होना है, वह शस्त्र का प्रयोग नहीं करता। शस्त्र-विजेता का मन स्थिर हो जाता है। स्थिर-चित्त व्यक्ति को इन्द्रिया नहीं मत्ताती। इन्द्रिय-विजेता के कपाय (क्रोध, मान, माया, लोभ) स्वयं स्फूर्त नहीं होते।’

आत्मा की अमुरक्षा के हेतु हैं—इन्द्रियों की और मन की चंचलता। इन्द्रिया विषय को ग्रहण करती हैं और मन को अपना संबाद पहुंचाती हैं। मन अनुरक्ति और विरक्ति, चाहिए और नहीं चाहिए की दौड़-वृष में व्यग्र हो उठता है। पूर्ववद्ध संस्कारों के कारण आत्मा की ध्वनि दब जाती है और मन सक्रिय हो उठता है। यह असमाधि है, दुःख है। जिस साधक ने इन्हे ठीक समझकर, जानकर और देखकर समाधिस्व बना लिया है, जिसकी इन्द्रिया अब स्वयं के अधीन हो गई हैं, जो अपना मालिक है वह आत्मगुप्त होता है।

व्यक्ति अपने प्राप्य के प्रति प्रतिपन्न प्रयत्नशील रहे तो वह अवश्य प्राप्त होता है। गति की शिथिलता चरणों को कमजोर बना देती है। अधिक प्रयत्न से कुछ भी असाध्य नहीं है। साधक आत्मोन्मुख होकर बढ़ता है। वह चाहता है, लक्ष्य को हस्तगत करना, लेकिन बाधाएं उसे प्रताड़ित करती हैं। बाधाएं हैं—मोह, ममत्व, घृणा, राग, मानसिक चपलता, विषय-प्रवृत्ति आदि-आदि। साधक इन्हे परास्त किए बिना सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। आत्म-स्वरूप की प्राप्ति में ये विघ्न डालते हैं। आत्म-साक्षात्कार की एक

छोटी-सी प्रक्रिया है। उसके सहारे हम लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। प्रत्येक साधक में निम्न गुण आवश्यक हैं—

१. लक्ष्य में दृढ़-आस्था।
२. लक्ष्य के प्रति पूर्ण समर्पण।
३. लक्ष्य-प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्न और दीर्घकालीन अभ्यास।
४. आसन का अभ्यास, शरीर-स्थैर्य।
५. वाक्-संयम।
६. सत् सकलपो से मन को भावित करना।
७. चित्त-निरोध।

आत्मा वशीकृतो येन, तेनात्मा विदितो ध्रुवम्।

अजितात्मा विदन् सर्वमपि नात्मानमृच्छति॥

जिसने आत्मा को वश में कर लिया, उसने वास्तव में आत्मा को जान लिया। जिसने आत्मा को नहीं जीता, वह सब कुछ जानता हुआ भी आत्मा को नहीं पा सकता।

योग का अंतिम अंग समाधि है। उसका अर्थ है—आत्मनिष्ठा, वहिर्भाव में सर्वथा विलग होना। यहाँ परमात्मा और स्वात्मा का पूर्ण सादृश्य प्रतीत ही नहीं, अनुभूत होने लगता है। आत्मा की मौन ध्वनि मुखरित हो उठती है। जो परमात्मा है वह मैं हूँ और जो मैं हूँ वह परमात्मा है—यह सत्य समाधि की नीची अवस्थाओं में भी उसे प्रतीत होने लगता है। वस्तुतः परम सत्य की दृष्टि में आत्मा और परमात्मा का स्वरूप अभिन्न है। भिन्नता व्यवहार में है। अभेद का उपासक भिन्नता के घेरे को लाघकर अभेद में चला जाता है। समाधि परमात्मस्थता का सर्वोच्च सोपान है। योगी वहाँ वहिःस्थता को सर्वथा भूल जाता है। वह क्या है? किसका है? कैसा है? कहाँ है? इन विकल्पों से अतीत हो जाता है। उसे अपने शरीर का भी भान नहीं रहता। वह आत्म-चैतन्य और आत्मानन्द में इतना खो जाता है कि बाहर उसे कुछ दिखाई नहीं देता।

समाधि अभेद-दृष्टि से परमात्मा के साथ एकीकरण है और भेद-दृष्टि से आत्मा का स्वयं परमात्मा होना है। अभेदद्रष्टा आत्मा का परमात्मा के साथ विलीनीकरण में व्यग्र रहते हैं। आत्मा का स्वतंत्र व्यक्तित्व प्रकारान्तर से वहाँ स्वतः प्रस्फुट हो जाता है। आत्मा के एकत्व और अनेकत्व की दो दृष्टियों का समन्वय ही हमें पूर्णता का अनुभव करा सकता है।

येनात्मा साधितस्तेन, विश्वमेतत् प्रसाधितम्।

येनात्मा नाशितस्तेन, सर्वमेव विनाशितम्।

जिसने आत्मा को साध लिया उसने विश्व को साध लिया। जिसने

आत्मा को गवां दिया, उसने सब कुछ गंवा दिया ।

जैन-दर्शन का सारा चिन्तन आत्मा की परिक्रमा किए चलता है ।

आत्मा का ज्ञान ही सम्यग् ज्ञान है ।

आत्मा पर आस्था ही सम्यग् दर्शन है ।

आत्म-प्राप्ति की प्रवृत्ति ही सम्यग् चारित्र्य है ।

आचाराग सूत्र में कहा है—‘जे एगं जाणई से सव्वं जाणई’—जो एक को (आत्मा को) जानता है, वह सबको जानता है ।

आत्म-विजय ही परम विजय है । आत्मा को रखते हुए देह की रक्षा की जाए, वह देह-रक्षा भी सयम है । आत्मा को गवाकर देह की रक्षा करना साधक के लिए इष्ट नहीं होता । आत्मा की सुरक्षा सुख का और असुरक्षा दुःख का हेतु है । इसलिए आत्मा को जानो, आत्मा को वश में करो, यही धर्म का सार है । भगवान् महावीर ने कहा है—

अप्पा खलु सययं रविखयध्वो, सव्विदिहं सुसमाहिहं ।

अरक्खिओ जाइपहं उवेइ, सुरविखओ सध्वदुहाण मुच्चइ ॥

सभी इन्द्रियो को सुसमाहित कर आत्मा की सतत रक्षा करो । अरक्षित आत्मा जन्म-मरण को प्राप्त होता है और सुरक्षित आत्मा दुःखों से मुक्त हो जाता है ।

समाज-व्यवस्था में दर्शन

स्वाधीनता दर्शन की बहुत बड़ी देन है । सब लोग विचारों की स्वतन्त्रता चाहते हैं, लेखन और वाणी की स्वतन्त्रता चाहते हैं । स्वतन्त्रता का घोष प्रबल है । कोई पराधीनता नहीं चाहता । राजा शब्द इतिहास और शब्दकोश का विषय बन गया है । वैसे ही नौकर शब्द भी अतीत की वस्तु बनता जा रहा है । इसका अर्थ है कि निरपेक्षता आ रही है । सापेक्षता की कड़ी टूटने पर कोई बड़ी हानि नहीं; व्यवस्था न रहे तो कोई दोष नहीं; शासन न रहे तो कोई आपत्ति नहीं; यदि स्व-शासन आ जाए । स्व-शासन न शासन से शासित होता है और न शासन से मुक्त । ‘कुसले पुण नो बद्धे नो मुक्के’—कुशल वह है जो न बद्ध होता है और न मुक्त । एक ही व्यक्ति जो न बन्धा हुआ हो और न मुक्त हो, यह कैसे हो सकता है ? शासन छोड़ा नहीं जा सकता । जहाँ शासन नहीं, वहाँ त्राण नहीं । कोई भी अत्राण रहना नहीं चाहता । इसलिए आत्मानुशासन आता है । कुशल इसलिए है कि वह परशासन से बद्ध नहीं है और आत्मानुशासन से मुक्त नहीं है ।

आत्मानुशासन के मनोभाव को विकसित करना आवश्यक है । कहीं भी देखा जाए, ईर्ष्या है, एक-दूसरे को नीचे गिराने का भाव है और असहन-शीलता है । समाज में जहाँ सापेक्षता है, वहाँ ऐसा क्यों होता है, यह आज

भी एक प्रश्नचिह्न बना हुआ है ।

साम्यवादी शासनमुक्त समाज की कल्पना लेकर चलते हैं । वहाँ क्या होता है ? अपनी सुरक्षा और अपने प्रतिस्पर्धी का पतन । एक ओर शासन मुक्ति की कल्पना, दूसरी ओर कल्पना स्वार्थ-सघर्ष, यह दर्शन की दूरी नहीं तो और क्या है ?

व्यक्ति ने मान लिया, उत्कर्ष हो तो मेरा हो । मुख्य या शक्तिशाली मैं ही बनूँ । यह व्यक्तिवादी मनोवृत्ति ही सामाजिकता को वास्तविकता नहीं बनने देती, किन्तु आत्मानुशासन का विकास होने पर व्यक्ति व्यक्ति रहकर भी असामाजिक नहीं रहता ।

व्यक्ति में जो स्व की सीमा है, उसे न समझकर वह अपने में पर का आरोप कर लेता है । सन्नति बेला में प्रत्येक वस्तु छोटी दीखती है । विशाल वस्तु भी दर्पण में समा जाती है । व्यक्ति भी सोचता है, सारी सृष्टि मुझमें समाहित हो जाए, पर ऐसा सोचने वाला सत्य के निकट नहीं पहुँच पाता ।

व्यक्ति समुद्र है । राग-द्वेष की उर्मिया उसमें कल्लोले कर रही हैं । वहाँ सत्य का दर्शन नहीं होता । उन उर्मियों से ऊपर जाने वाले की ही दृष्टि स्पष्ट हो सकती है, भीतर रहने वाले की नहीं ।

समाजवादी प्रणाली में भी सत्ता कुछेक व्यक्तियों में केन्द्रित हो गई है । जनता अपने को असहाय-सी अनुभव करती है । अपना व्रत लेकर चलने वाले कभी अत्राण नहीं होते ।

शस्त्र शब्द में त्राण-शक्ति की कल्पना है पर वह वास्तविक नहीं । भीषण आयुध रखने वाले भी सन्नस्त हैं ।

दशार्णभद्र अपना ठाट-बाट लेकर भगवान् महावीर के दर्शन के लिए चला । इन्द्र ने सेना की रचना की । राजा पराजित हो गया, त्राण अत्राण की अनुभूति करने लगा, क्योंकि वह पर की सीमा में चला गया था । अन्त में वह भगवान् की शरण में गया और विजयी बन गया । अब इन्द्र पैरों में आगिरा ।

जो पर-शासन में पराजित हो गया, वह स्व-शासन में विजयी बन गया । समाज में रहने वाले स्व की सीमा में चलें । इस स्व-शासन का विकास होने पर समाज में अव्यवस्था नहीं होगी, किन्तु एक विशेष व्यवस्था होगी । नियम कृत्रिम नहीं होगा, किन्तु सहज होगा । प्रेरणा का मूल भय नहीं होगा, किन्तु कर्त्तव्यनिष्ठा होगी ।

प्रभु की प्रार्थना कैसे करें ?

प्रार्थना का सूत्र है—तन्मयता, प्रभुमय होने की शक्ति का जागरण । जब तक तन्मयता नहीं आती, तब तक प्रभु से कुछ भी प्राप्त नहीं हो सकता ।

जो व्यक्ति अपने पुरुषार्थ को प्रदीप्त करता है, प्रभुमय होने की शक्ति को जगाता है, उसकी प्रार्थना सफल हो जाती है। यदि ऐसा नहीं होता है तो वर्षों प्रार्थना करते रहने पर भी कुछ नहीं होता। आचार्य हेमचन्द्र ने कहा है—

वीतराग सपर्याप्तः, तवाज्ञापालनं परम् ।

आज्ञासिद्धा विराद्धा च, शिवाय च भवाय च ॥

प्रभु की पूजा और प्रार्थना से भी अच्छा है कि व्यक्ति प्रभु की आज्ञा का पालन करे। वह लड़का पिता का प्रिय नहीं होता, जो पिता को प्रतिदिन नमस्कार करता है, किन्तु पिता की आज्ञा नहीं मानता। पिता को वह पुत्र अच्छा लगता है, जो आज्ञा का पालन करता है, अनुशामन में रहता है।

जो प्रभु की अनुशासना में चलता है, आज्ञा का पालन करता है, आज्ञा के अनुसार चलता है, वही वास्तव में प्रभु की प्रार्थना करने का अधिकारी हो सकता है। जो प्रभु के आदेशों को नहीं मानता, उसके विपरीत आचरण करता है, वह प्रार्थना करने का अधिकारी नहीं हो सकता। प्रभु का आदेश है—पवित्र रहो, किन्तु आदमी विचारों और आचरणों से गन्दा रहता है। प्रभु का आदेश है—बुरे आचरण मत करो, ईमानदार रहो, किन्तु आदमी बुरे आचरण करता है, बेईमानी में फँसा रहता है। वैसा आदमी प्रार्थना करने के योग्य नहीं है। वह प्रभु के आदेशों का उल्लंघन कर प्रभुमय बनने की अपनी योग्यता खो डालता है। वैसा व्यक्ति यदि प्रार्थना करता है तो वह विडम्बना है, आत्म-प्रवंचना है।

संसार में जितने भी विशिष्ट व्यक्ति हुए हैं—राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, ईसा आदि उन्होंने वह रास्ता चुना जो ऊँचाई की ओर ले जाता है, मोक्ष या निर्वाण की ओर ले जाता है। इसी रास्ते पर चलकर वे महापुरुष बने।

स्वतन्त्रता और आत्मानुशासन

जनतन्त्र का मूल आधार है—स्वतन्त्रता और उसका मूल आधार है—व्यक्ति का आत्मानुशासन। जब कोई व्यक्ति अपने आप पर अपना नियंत्रण रख सकता है, तभी वह स्वतन्त्रता की लौ प्रज्वलित कर सकता है। अधिनायकता के युग में भय और आतंक का राज्य होता है, इसलिए व्यक्ति के आत्मानुशासन का विशेष मूल्य नहीं होता। जनतंत्र के युग में अभय का राज्य होता है, इसलिए उसमें आत्मानुशासन का मूल्य बहुत बढ़ जाता है।

हिन्दुस्तान दुनिया का सबसे बड़ा जनतंत्र है। उसके नागरिकों का आत्मानुशासन कैसा है, इस प्रश्न पर चाहे-अनचाहे दृष्टि जा टिकती है। इसका उत्तर जो मिलता है, वह सन्तोष नहीं देता। शासनतंत्र के प्रमुख लोगों

में सर्वाधिक आत्मानुशासन होना चाहिए, पर वह नहीं है। वे अपने पद का लाभ भी उठाते हैं। पक्षपात की भी उनमें कमी नहीं है। अपने कृपापात्रों के लिए वे कुवेर हैं तो अप्रियजनो के लिए अनुदार भी कम नहीं है। वे शासन-तंत्र संभालते हैं जनता की भलाई के लिए और उनका संघर्ष चलता है सदा कुर्सी की सुरक्षा के लिए। आर्थिक घोटालो के अनेक आरोप उन पर लगाए जाते हैं और वे प्रमाणित भी हो जाते हैं।

आत्मानुशासन की जन्मभूमि है शिक्षा-संस्थान। वहां राष्ट्र की नयी पीढ़ का निर्माण होता है। उसकी स्थिति भी स्वस्थ नहीं है। वहां विलास, फैशन और स्वच्छन्दता का इतना प्रबल अस्तित्व है कि आत्मानुशासन की एक अस्फुट रेखा भी नहीं दिखाई देती।

धर्म का क्षेत्र आत्मानुशासन का मुख्य क्षेत्र है। परन्तु स्वार्थों का संघर्ष वहां भी अपनी जड़ें जमा चुका है। इसलिए उसकी तेजस्विता भी संदिग्ध हो चुकी है। एक व्यक्ति ने मुझे बताया कि एक साधु कहता है, मेरा नाम पहले क्यों नहीं आया? उसका पहले क्यों आया? कोई कहता है, प्रमुख मैं हूं, उसे प्रमुखता क्यों दी गई? इस वातावरण में आत्मानुशासन की गंध ही कहा है?

उस स्थिति का प्रत्यक्ष दर्शन है। इसके द्रष्टा अनेक लोग हैं, हम द्रष्टा रहकर स्थिति को नहीं बदल सकते। उसमें अपने समय की आहुति देकर ही बदल सकते हैं। आज यह बहुत अपेक्षित है कि सब लोग आत्मानुशासन का संकल्प लें और जन-जन को यह समझाएं कि स्वतन्त्रता का अर्थ है आत्मानुशासन का विकास।

तेरापंथ और अनुशासन

भगवान् महावीर ने धर्म की आराधना की और शासन का प्रवर्तन किया। धर्म वैयक्तिक होता है और शासन सामुदायिक। धर्म व्यक्ति के अन्तःकरण को शासित करता है, इसलिए वह भी शासन है। अनुशासन से अनेकता एकता के रूप में शासित होती है। इसलिए व्यवहार जगत् में अनुशासन ही शासन है। इस सामुदायिक जीवन में रहकर धर्म की आराधना शासन के माध्यम से ही की जा सकती है। धर्म जैन या अजैन नहीं हो सकता। वह आदि से अन्त तक धर्म ही है। शासन जैन या अजैन हो सकता है।

महावीर अनुशासन-प्रिय थे। उन्होंने अनुशासन को उतना महत्व दिया, जितना किसी शिष्ट संगठन में दिया जा सकता है। इसलिए जैन विद्वान् यह गाते रहे : 'आणा जुत्तो संघो, सेसो पुण अद्विसंघाओ'—जो आज्ञा से संचालित है, वह सध है। जहां आज्ञा की मान्यता नहीं है, वह प्राणहीन व्यक्तियों का ढाचा मात्र है।

निश्चय-दृष्टि से धर्म सर्वोपरि है, पर व्यवहार-दृष्टि में शासन का स्थान कम महत्वपूर्ण नहीं है। आचार्य ने चेतावनी की भाषा में लिखा है :

जइ जिणमयं पवहं, मा व्यवहार निच्छए सुयह ।

व्यवहार उच्छेए, तित्थुच्छेओ हवइ वरसं ॥

यदि जिनमत को प्राप्त करना चाहते हो तो व्यवहार और निश्चय दोनों को पकड़ो। व्यवहार का उच्छेद करने पर शासन का उच्छेद हो जाता है। उसका विच्छेद होने पर धर्म की वैयक्तिक आराधना का मार्ग भी विस्मृत हो जाता है।

भगवान् महावीर की अनुशासन पद्धति को आचार्य भिक्षु ने बहुत विकसित किया। उन्होंने अपने सघ को कसा। उतना नहीं जिससे बीणा का तार ही टूट जाए पर उतना अवश्य कसा जितना कसे बिना स्वर की मधुरिमा ही न फुटे। उन्होंने लिखा :

‘जिण सासण में आज्ञा बड़ी, आतो बांधी हो भगवंता पाल ।

सहु सज्जन भेला रहे, छांदो रूंधे हो जिणवचन संभाल ॥’

जो अपनी स्वच्छदता पर नियन्त्रण पा सकता है, वही आज्ञा का पालन कर सकता है, वही सामुदायिक जीवन में सफल हो सकता है।

शिक्षा और भावात्मक परिवर्तन

साम्यवादी प्रणाली में व्यक्तिगत नियन्त्रण पर बहुत ध्यान दिया गया। पर आदमी बदला नहीं। जब तक हमारा ध्यान सवेगों के नियन्त्रण और अनुशासन पर केन्द्रित नहीं होगा, तब तक समाज में परिवर्तन लाने की बात नहीं आएगी। साम्यवादी शिक्षाप्रणाली में यह माना गया कि ज्ञान केवल जानने के लिए, विश्व का पुनर्निर्माण करने के लिए और समाज को बदलने के लिए है। किन्तु शिक्षा के द्वारा यह नहीं हो रहा है। इसका तात्पर्य है कि शिक्षा में कहीं न कहीं त्रुटि है। और वह त्रुटि यह है कि शिक्षा में भावात्मक विकास की बात छूट गई है।

आज हमें इस बात पर ध्यान केन्द्रित करना है कि शारीरिक विकास के साथ बौद्धिक विकास और भावात्मक विकास का संतुलन बने। व्यक्ति शरीर, इन्द्रिय और बुद्धि के स्तर पर नहीं चलता। वह चलता है, भाव के स्तर पर। आदमी जो कुछ कर रहा है, उसका संचालन भीतर से हो रहा है। अर्जुन ने कृष्ण से पूछा—‘भगवन् ! आदमी पाप करता है उसका प्रेरक, प्रवर्त्तक कौन है ?’ कृष्ण ने कहा—आदमी को पाप में प्रेरित करता है काम, और क्रोध। ये निषेधात्मक भाव हैं।

हम बुद्धि के स्तर पर समस्या को सुलझाना चाहते हैं, इसमें कोई

संगति नहीं है। दर्शन पर यह आरोप लगाया गया कि वह जानने की प्रक्रिया है, बदलने की प्रक्रिया नहीं है। यह सचाई नहीं है। जैन साहित्य में शिक्षा का जो प्रारूप मिलता है, उसमें दो शब्द व्यवहृत हुए हैं—ग्रहण शिक्षा और आसेवन शिक्षा। शिक्षा ग्रहण करो और उसका प्रयोग करो। शिक्षा के साथ अभ्यास जुड़ा हुआ है। आज अभ्यास छूट गया, संवेग पर नियन्त्रण की बात छूट गई और अतिरिक्त भार बौद्धिक विकास पर आ गया।

भावात्मक विकास

आज अपेक्षा है कि शिक्षा के साथ भावात्मक विकास का क्रम जुड़े। इसके बिना हम जिस समाज की परिकल्पना करते हैं, वह कभी संभव नहीं है। बौद्धिक और आर्थिक विकास के साथ-साथ अपराध, हिंसा, आक्रामकवृत्ति, आवेग, पारिवारिक कलह आदि बढ़ रहे हैं। ऐसा क्यों हो रहा है? शिक्षा के द्वारा इन सब वृत्तियों में कमी आनी चाहिए। पर आज ऐसा नहीं हो रहा है। आज के विकसित राष्ट्रों में अपराधों की बढ़-सी आ रही है। पागलपन बढ़ रहे हैं। जहाँ शत-प्रतिशत लोग शिक्षित हैं, वहाँ भी ऐसा ही हो रहा है। आश्चर्य इस बात का है कि भारत की शिक्षा-प्रणाली भी बुद्धि तक सीमित है। यह बात हमने पहले ही समझ ली थी, लेकिन हम उसको नकारते चले जा रहे हैं, समस्या को स्वयं पैदा कर रहे हैं। जब तक भाव-जगत् में शिक्षा का प्रवेश नहीं होगा तब तक शिक्षा के द्वारा समाज को बदलने की संभावना नहीं की जा सकती।

पिता पुत्र को दूध का गिलास पीने के लिए देता। गिलास तो वही, पर धीरे-धीरे दूध कम होता गया। पुत्र ने दूध घटने की बात पूछी। पिता ने कहा—अकाल है। चरने के लिए हरा घास नहीं मिलती है। लड़के ने कहा—मैं उपाय करता हूँ। उसने गाय की आँखों पर हरे रंग का चूमा लगा दिया। अब गाय को सूखा घास भी हरा दीखने लगा। वह चरने लगी। दूध बढ़ गया।

गाय में भावात्मक परिवर्तन हुआ। वह घास भी अधिक खाने लगी और दूध भी अधिक देने लगी।

हम वाह्य को जानना ज्यादा पसन्द करते हैं। हमें कठपुतली ही दिखाई देती है जो बोलती है, नाचती है, गाती है, खेलती है। उसको जो पर्दे के पीछे संचालित कर रहा है, उस ओर ध्यान ही नहीं जाता। हमारे जीवन का संचालन भाव करते हैं, जो पर्दे के पीछे है। उनकी ओर हमारा ध्यान नहीं है। जब तक शिक्षा के साथ भाव-जगत् का सम्बन्ध नहीं जुड़ेगा तब तक न उपद्रव मिटेगे, न हड़तालें समाप्त होंगी और न अनुशासन आएगा। हम बुद्धि के शस्त्र को तेज करते जा रहे हैं। उसका काम है काटना। नंगी

तलवार बहुत खतरनाक होती है। उसके लिए म्यान चाहिए। म्यान में पड़ी तलवार खतरनाक नहीं होती। बुद्धि को हमने नंगी तलवार तो बना डाला, अब उस पर म्यान का खोल डालना आवश्यक है, जिसमें कि सीधा खतरा न हो। यह है भाव-जगत् की प्रक्रिया।

जीवन-विज्ञान की चर्चा चल रही है। इसका अर्थ पूरी शिक्षा-प्रणाली को बदलना नहीं है, बौद्धिक विकास को अवरुद्ध करना नहीं है। बौद्धिक विकास जरूरी है। उसके बिना आदमी पशुता की ओर चला जाएगा। जीवन-विज्ञान का अर्थ इतना ही है कि बौद्धिक विकास के साथ भावात्मक विकास का मन्तुलन हो। यह होने पर शिक्षा प्रणाली का कार्य पूरा होता है।

भावात्मक विकास का एक पहलू है—नैतिक विकास। इसके दो रूप हैं—सामाजिक नैतिकता और वैयक्तिक नैतिकता। एक समाज या संस्था कुछ नियम उप-नियम बनाती है। वह ध्यान नहीं रखती है कि व्यक्ति की वासना, वृत्तियाँ, सवेग कैसे हैं? विचार किए बिना वह बना देती है। यह सामाजिक नैतिकता और अनुशासन है। साम्यवादी देश का एक नैतिक-सूत्र बन गया है कि व्यक्तिगत स्वामित्व न हो। उसमें व्यक्तिगत वृत्तियों, वासनाओं और सवेगों का ध्यान नहीं रखा गया। आखिर व्यक्ति व्यक्ति होता है। उसमें वासना है, लोभ की वृत्ति है। उनकी उपेक्षा कर व्यक्तिगत स्वामित्व का नियन्त्रण कर दिया। उसका परिणाम यह हुआ कि वह आर्थिक दौड़ में पिछड़ गया। जिसमें व्यक्तिगत स्वार्थ अधिक हो जाता है तो पुरुषार्थ कम हो जाता है। फलतः आर्थिक पिछड़ापन आ जाता है।

वैयक्तिक नैतिकता का अर्थ है—व्यक्तिगत सवेगों और वृत्तियों पर नियन्त्रण करना।

शिक्षा के साथ दोनों प्रकार की नैतिकताओं का संबंध होता है। विद्यार्थी समाज में जीता है। उसे सामाजिक प्राणी बनना है। उसको समाज के नियमों को मानना है, राष्ट्र के नियमों का पालन करना है, क्योंकि वह राष्ट्र में रहता है। यदि शिक्षा के द्वारा उसकी यह मानसिकता नहीं बनती है तो वह अच्छा विद्यार्थी नहीं बन सकता। इससे भी अधिक जरूरी है संवेगों पर नियन्त्रण करना। यह नैतिकता का महत्वपूर्ण बिन्दु है। यह शिक्षा के साथ जुड़े।

शिक्षा के साथ मानसिक शक्ति के विकास की बात भी जुड़ी होनी चाहिए। इस शक्ति का विकास जिस राष्ट्र, समाज या व्यक्ति में नहीं होता, वह कमजोर हो जाता है। जिन व्यक्तियों में मनोबल का विकास और भावात्मक विकास—दोनों न्यून हैं, शिक्षाशास्त्री उनके विकास के लिए नई-नई पद्धतियाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। आज अपेक्षा है कि सामाजिक परिवेश बदले और

वर्ग-संघर्ष, वैमनस्य आदि समस्याएं समाहित हो। इसके लिए भावात्मक विकास अपेक्षित है।

अच्छे-बुरे का नियंत्रण कक्ष

वह साधना क्या है जिसके द्वारा कषाय को मंद नहीं किया जा सकता है ? यह एक प्रश्न है। इस पर हम सोचेंगे तो यह स्पष्ट प्रतिभासित होगा कि अध्यात्म का समूचा तंत्र, अध्यात्म का समूचा उपदेश और धर्म की सारी गाथाएं कषाय को मंद करने के लिए कही गयी हैं। उनका एक मात्र प्रयोजन भी यही है। अपरिग्रह, अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, क्षमा, सतोष, दान, शील-इन सबका उपदेश इसलिए है कि कषाय मंद हो। उपदेश और उपदेश का अगला चरण है-अभ्यास। यह सबने जान लिया कि कषाय को मंद करने के लिए आत्म-नियंत्रण जरूरी है, अभ्यास जरूरी है, फिर प्रश्न होता है कि अभ्यास कहां से प्रारंभ करे ? सबसे पहले क्या करे ? इस प्रश्न पर धर्म और अध्यात्म के क्षेत्र में चर्चाएं हुई हैं तो मनोविज्ञान ने भी इस प्रश्न पर विचार किया है। दोनों विचारधाराओं की चर्चा कुछ मिलती-जुलती-सी है। और अनेक दार्शनिकों ने इस प्रश्न पर चिन्तन किया है। मैं वर्तमान के चिंतन को पहले प्रस्तुत कर, बाद में अतीत के चिन्तन को प्रस्तुत करना चाहूंगा।

टालस्टॉय ने इस प्रश्न का सुन्दर समाधान दिया। उन्होंने कहा—‘अच्छे जीवन की पहली शर्त है—आत्म-नियंत्रण और आत्म-नियंत्रण की पहली शर्त है—उपवास। हमें आत्म-नियंत्रण का अभ्यास उपवास से शुरू करना चाहिए।’ यह है एक महर्षि का चिंतन, जो वर्तमान युग का साधक, साधु या महर्षि कहलाता था।

अब हम प्राचीन चिन्तन को लें। भगवान् महावीर ने तपस्या के बारह प्रकार बतलाए। उन्होंने कहा—‘आत्म-नियंत्रण का प्रारम्भ तपस्या से करो, अनशन से शुरू करो।’ प्राचीन चिन्तन और वर्तमान चिन्तन—दोनों एक बिन्दु पर मिल गए। दोनों के कथन में पूर्ण साम्य है। यह यथार्थ है। जो भी आत्मा का अनुभव करने वाले साधक हैं वे दो मार्ग या दो लक्ष्य पर नहीं पहुँचते। सप्रदायो के विचार दो दिशाओं में पहुँच सकते हैं, दो दिशागामी हो सकते हैं, किन्तु अध्यात्म के विचार दो दिशागामी नहीं हो सकते। अध्यात्म को बाटा नहीं जा सकता। अध्यात्म के मार्ग से जो पहुँचेगा वह एक ही बिन्दु पर पहुँचेगा।

भगवान् महावीर ने कहा—‘आत्म-नियंत्रण में सबसे बड़ी बाधा है भोजन। भोजन सुस्ती लाता है।’ टालस्टॉय ने कहा—‘जो भोजन का संयम नहीं करता वह सुस्ती को कैसे मिटा सकेगा ? जो आलस्य, सुस्ती और प्रमाद को नहीं मिटा पाता, वह आत्म-नियंत्रण कैसे कर पाएगा।’ उन्होंने

कहा—‘ मारी कुछ मौलिक इच्छाएं होती हैं । यदि हम उन इच्छाओं को समाप्त नहीं कर सकते तो उन इच्छाओं के आधार पर चलने वाली दूसरी जटिल इच्छाओं को कभी समाप्त नहीं कर सकते । जीने की कामना, भोजन की कामना, काम की कामना और लड़ने की कामना—ये मौलिक इच्छाएं हैं । सभी प्राणियों में ये बनी रहती हैं । यदि इन पर नियंत्रण नहीं पाया गया तो इनके आधार पर चलने वाली अन्य जटिल इच्छाओं पर कभी नियंत्रण नहीं पाया जा सकता । इसलिए यह आवश्यक है कि सावक सबसे पहले मौलिक इच्छाओं पर विजय प्राप्त करे, उन पर नियंत्रण करे ।’

मौलिक इच्छाओं में पहली है भोजन की इच्छा । यह बहुत ही महत्वपूर्ण इच्छा है, क्योंकि हमारे शरीर की क्रियाएं भोजन के द्वारा संचालित होती हैं । हमारी प्राण-ऊर्जा भोजन से बनती है । हम जो खाते हैं, उसका एक रसायन बनता है और वह रसायन हमारे जीवन की प्राण-ऊर्जा बनकर शरीर-तंत्र का संचालन करता है । हमारे शरीर में दो महत्वपूर्ण केन्द्र हैं—तैजस-केन्द्र और शक्ति-केन्द्र । तैजस-केन्द्र वह है जो खाए हुए भोजन को प्राण-ऊर्जा में बदल देता है । शक्ति-केन्द्र वह है जो प्राण की ऊर्जा का स्रोत है, संग्रह-स्थान है । एक ऊर्जा को पैदा करने का स्थान है और एक ऊर्जा का संग्रह-स्थान है । हम जो कुछ भोजन करते हैं, उसका रसायन बनता है और वह प्राण-शक्ति के रूप में बदल जाता है और उसका सहयोग करता है । जैसा खाते हैं वैसा रसायन बनता है । अब प्रश्न होता है कि कैसा खाए ? क्या खाएं ? कितना खाएं ? इन प्रश्नों की चर्चा में प्रस्तुत प्रसंग में नहीं करूंगा ।

इस सारे चिन्तन से एक महत्व का सूत्र उपलब्ध हुआ कि हम आत्म-नियंत्रण का अभ्यास उपवास से शुरू करें, अनशन से शुरू करें, कम खाने से करें और खाने की वृत्तियों का संक्षेप करके करें और हमारी वृत्तियों को उभारने वाले रसों के संयम के द्वारा करें । यह आत्म-नियंत्रण का पहला सूत्र है ।

आत्म-नियंत्रण का दूसरा सूत्र है—शरीर । हम शरीर को साधें, यह बहुत आवश्यक है । जब तक स्नायुओं को नया अभ्यास नहीं दिया जाता, स्नायुओं को नई आदत के निर्माण का अभ्यास नहीं दिया जाता, तब तक व्यक्तित्व का निर्माण नहीं किया जा सकता । विलियम जेम्स ने अपनी पुस्तक ‘दि प्रिन्सिपल ऑफ साइकोलॉजी’ में मनोवैज्ञानिक ढंग से चर्चा करते हुए लिखा है—‘अच्छा जीवन जीने के लिए अच्छी आदतों को बनाना जरूरी है । और अच्छी आदतों के निर्माण के लिए अभ्यास जरूरी है । यदि हम अभ्यास किए बिना यह चाहे कि हमारी आदतें बदल जाएं तो ऐसा कभी नहीं होगा । असफलता ही हाथ लगेगी ।’ उन्होंने अच्छी आदतों के निर्माण के लिए कुछ

सूत्र प्रस्तुत किए हैं—

१. अच्छी आदतें डालनी हों तो सबसे पहले अच्छी आदतों का का चिन्तन करो, अभ्यास करो और पुरानी बुरी आदतों को रोको ।

२. अच्छी आदतें डालने के लिए शरीर को एक विशेष प्रकार का अभ्यास दो, क्योंकि शरीर की विशेष स्थिति का निर्माण किए बिना हमारी आदतें अच्छी नहीं हो सकती । स्नायुओं को हमने जो पहले से आदतें दे रखी हैं, उनको यदि हम नहीं बदलते तो वे एक चक्र की भांति चलती रहती हैं । ठीक समय आता है और मिठाई खाने की बात याद आ जाती है, क्योंकि हमने जीभ को एक आदत दे रखी है । ठीक समय आता है और स्नायु उस वक्त की मांग कर लेते हैं । खाने की, सोचने की, वचन करने की, कार्य करने की जैसी आदत हम स्नायुओं में डाल देते हैं, वैसी आदत हो जाती है । जो लोग बहुत ऊँचे मकानों में रहते हैं, वे पहली बार जब सीढ़ियों से उतरते हैं तब बहुत सावधानी से उतरते हैं । दूसरी-तीसरी बार उतरते हैं तो सावधानी कम हो जाती है और जब सौवी बार उतरते हैं तो कोई सावधानी की जरूरत नहीं होती । पैर अपने आप एक-एक सीढ़ी उतरते हुए नीचे आ जाते हैं । चलने के साथ मन को जोड़ने की वहाँ आवश्यकता नहीं होती । टाइप करने वाले प्रारंभ में अक्षरों को देख-देख कर टाइप करना सीखते हैं । जब वे अभ्यस्त हो जाते हैं, तब उनकी अगुलिया अभीष्ट अक्षरों पर पड़ती हैं और जैसा चाहा वैसा टाइप हो जाता है । फिर 'की बोर्ड' को देखने की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि अगुलियां अभ्यस्त हो चुकी होती हैं । हम स्नायुओं को जैसी आदतें देते हैं, वे अपने आप काम करने लग जाते हैं । उस काम की संपूर्ति में मन की संपूर्ति आवश्यक नहीं होती ।

इस प्रसंग में उन्होंने यह भी कहा—जब आदत डालो तो कोई अपवाद मत रखो, छूट मत रखो । पूरी आदत बना दो । आज ध्यान किया । स्नायुओं को ध्यान की आदत दी । कल छोड़ दिया । परसो छोड़ दिया । चौथे दिन फिर ध्यान में बैठे । इस प्रकार छूट देने से वह आदत नहीं बनती । छूट मत दो । प्रतिदिन वह कार्य करते रहो । भगवान् महावीर ने कहा—प्रतिक्रमण करना है तो वह यथासमय करना ही है । ऐसा नहीं कि आज किया, कल छोड़ा, परसो छोड़ा और फिर चौथे दिन किया । ऐसा करने पर प्रतिक्रमण की आदत कभी नहीं बनेगी । आज क्षमा करे, सहिष्णुता का भाव दिखाएं और कल फिर लड़ाई करें, फिर क्षमा करे तो क्षमा की आदत नहीं बनेगी । आदत डालनी है तो कोई अपवाद मत रखो जब तक कि वह आदत न बन जाए । वह स्वभाव न बन जाए तब तक कोई अपवाद मत रखो । यह है हमारा कायक्लेश का दूसरा सूत्र । कायक्लेश का सूत्र है कि आसन, प्राणायाम, कायोत्सर्ग आदि क्रियाओं द्वारा शरीर को इतना साध लो, जिससे कि वह

वही कार्य करे जिसका तुम उसे निर्देश दो। यह है आत्म-नियंत्रण का दूसरा सूत्र—शरीर को साधना।

आत्म-नियंत्रण का तीसरा सूत्र है—प्रतिसंलीनता। इसका अर्थ है—जो कुछ हो रहा है वह न होने दे, किन्तु उसे उलट दें। दो क्रम चलते हैं। एक है प्राकृतिक क्रम और एक है साधना का क्रम। हमें कुछ विशेष अवयव उपलब्ध हैं। एक है शक्ति-केन्द्र। सारी काम की चेष्टाएं इस केन्द्र से संचालित होती हैं। काम की सारी वृत्तियां यहां उभरती हैं और मनुष्य इसके सहारे अपनी काम-वासना पूरी करता है। यह प्रकृति द्वारा प्रदत्त सस्थान है काम-वासना की पूर्ति के लिए। प्रतिसंलीनता के द्वारा हम इसे बदल सकते हैं। यह है साधना का क्रम।

आत्म-शोधन की प्रक्रिया

आत्म-नियंत्रण से परे आत्म-शोधन की चर्चा प्राप्त होती है। आत्म शोधन हुए बिना आत्म-नियंत्रण का कार्य पूरा नहीं होता। आत्म-नियंत्रण की अपनी सीमा है। आदत को बदलने के लिए, स्वभाव को बदलने के लिए, व्यक्तित्व के पूरे रूप को बदलने के लिए आत्म-शोधन आवश्यक है। यह कोरा दिशान्तरण नहीं है, मार्गान्तरीकरण नहीं है, किन्तु सम्पूर्ण रूपान्तरीकरण है। मनोविज्ञान का मार्गान्तरीकरण एक मौलिक वृत्ति के मार्ग को बदलने की प्रक्रिया है, उसको दूसरी दिशा में ले जाने की पद्धति है। एक व्यक्ति में काम की मनोवृत्ति है। जब वह वृत्ति उदात्त बनती है तब कला, सौन्दर्य आदि अनेक विशिष्ट अभिव्यक्तियों में बदल जाती है। आत्म-शोधन में दिशान्तर नहीं होता, किन्तु स्वभाव मूलतः बदल जाता है। उसका सर्वथा विलय हो जाता है और वह वृत्ति बदल जाती है। उसके तीव्र विपाकों, तीव्र अनुभवों में इतना भेद कर दिया जाता है कि वह आदत या स्वभाव कोई बाधा उपस्थित न कर सके।

प्रश्न है कि आत्म-शोधन की प्रक्रिया क्या है और उसके सूत्र कौन-कौन से हैं? अव्यात्म के साधकों ने, आत्म-द्रष्टाओं ने इस दिशा में बहुत ही महत्वपूर्ण खोजें की और सौभाग्य है कि उनकी खोजें आज भी हमारे समक्ष सुरक्षित हैं।

उनका पहला चरण है—कायोत्सर्ग। कायोत्सर्ग है—शरीर का शिथिलीकरण। इससे पुरानी आदतों में परिवर्तन आता है, उनका शोधन होता है।

कायोत्सर्ग का सकल्प सूत्र है—‘तस्स उत्तरीकरणेण पापच्छित्तकरणेण विसोहिकरणेण विसल्लीकरणेण पावाणं कम्माणं निग्घायणट्ठाए णमि काउत्सर्गं।’

साधक संकल्प की भाषा में कहता है—‘जो आदत या स्वभाव प्रिय नहीं है, उसको उत्तर करने के लिए, उसका उदात्त रूप करने के लिए प्रायश्चित्त करने के लिए, विशोधि करने के लिए, मन को निर्मल बनाने के लिए, जो व्यसन या आदत का घाव हो गया है, उस घाव को भरने के लिए, उस शल्य को मिटाने के लिए, उन बुरी आदतों के द्वारा जो मूर्च्छा के परमाणु, कर्म के परमाणु, चारों ओर शरीर और मन पर व्याप्त हो गए हैं, उन पापकारी परमाणुओं का उन्मूलन करने के लिए, मैं कायोत्सर्ग करता हूँ।

कायोत्सर्ग सब दुखों से मुक्ति दिलाने वाला है, स्वभावों को बदलने वाला है। जो कायोत्सर्ग की प्रक्रिया को नहीं जानता, वह स्वभाव परिवर्तन नहीं कर सकता।

सेल्फ हिप्नोटिज्म के विशेषज्ञों ने चार सूत्र प्रस्तुत किए हैं। इस पद्धति का पहला सूत्र दिया है—‘आटो रिलेक्सेशन। इसका अर्थ है—स्व-गिथिलीकरण। यह कायोत्सर्ग की ही प्रक्रिया है। कायोत्सर्ग किए बिना स्वभाव-परिवर्तन की प्रक्रिया फलित नहीं हो सकती। चाहे स्वभाव को बदलना हो, चाहे किसी बीमारी की चिकित्सा करनी हो तो सबसे पहले कायोत्सर्ग करना होगा। यह पहला सूत्र है।

स्वभाव परिवर्तन का दूसरा सूत्र है—सेल्फ एनेलिसिस—अनुप्रेक्षा। जिसे हम बदलना चाहते हैं, जिस आदत में परिवर्तन लाना चाहते हैं, उसका विश्लेषण करना होता है। उसकी अनुप्रेक्षा करनी होती है। आत्म-निरीक्षण और आत्म-विश्लेषण करना होगा। सेल्फ एनेलिसिस हिप्नोटिज्म का दूसरा सूत्र है। कायोत्सर्ग की पद्धति का दूसरा सूत्र है—अनुप्रेक्षा। दोनों समानान्तर रेखाओं पर चलते हैं। यदि मैं क्रोध को छोड़ना चाहता हूँ तो मुझे सबसे पहले अपना आत्म-विश्लेषण करना होगा कि क्रोध क्यों बुरा है? क्यों छोड़ना चाहता हूँ? यदि वह बुरा नहीं है तो छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। क्या क्रोध बुरा है—इसका मैं विश्लेषण करूँ। इसका विश्लेषण करूँगा, अनुप्रेक्षा करूँगा, गहरे में उतरूँगा, अपाय विचय ध्यान कि स्थिति तक पहुँच जाऊँगा। वहाँ मुझे ज्ञात होगा कि क्रोध एक प्रकार का ज्वर है। वह जब शरीर में उतरता है तब शरीर को तोड़ देता है और शक्तियों को क्षीण कर देता है। क्रोध मस्तिष्क का ज्वर है, हृदय का ज्वर है और एंड्रीनल ग्रन्थि का ज्वर है। वह तीनों की शक्तियों को क्षीण करता है। व्यक्ति जब क्रोध करता है तब सबसे पहला प्रहार मस्तिष्क पर होता है। मस्तिष्क ज्वर-पीड़ित हो जाता है। उस समय इतनी उत्तेजना और इतनी अतिरिक्त ऊर्जा खपती है कि बड़ी बेचैनी छा जाती है और सारा अंग-प्रत्यंग प्रतप्त जैसा हो जाता है। क्रोध का दूसरा प्रहार होता है—हृदय पर। क्रोध आते ही हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। उसकी गति तेज हो जाती है

और उसे अस्वाभाविक ढंग से काम करना पड़ता है। क्रोध का तीसरा प्रहार होता है—एड्रीनल ग्रन्थि पर। क्रोध के आते ही एड्रीनल ग्रन्थि को अतिरिक्त स्राव करना पड़ता है और उसकी शक्तियाँ क्षीण होने लगती हैं। इस प्रकार मस्तिष्क की शक्ति क्षीण होती है, हृदय की शक्ति क्षीण होती है और एड्रीनल ग्रन्थि की शक्ति क्षीण होती है। ये तीनों—मस्तिष्क, हृदय और एड्रीनल ग्रन्थि जीवन के महत्वपूर्ण अंग हैं। क्रोध के कारण इन तीनों की शक्तियाँ क्षीण होती हैं। जब मस्तिष्क की शक्तियाँ क्षीण होती हैं, तब सारा नाडी-तंत्र गड़बड़ा जाता है। जब हृदय की शक्ति क्षीण होती है तब समूचा रक्त-संचार अस्त-व्यस्त हो जाता है। जब एड्रीनल ग्रन्थि-तंत्र की शक्तियाँ क्षीण होती हैं तब व्यक्ति की कर्मजा शक्ति नष्ट हो जाती है।

ये हैं क्रोध के परिणाम। यह उसका विपाक-विचय है। अनुप्रेक्षा करते-करते जब मैं इन परिणामों तक पहुँचता हूँ तब मुझे लगता है कि क्रोध कम करना चाहिए, उसे छोड़ देना चाहिए।

फिर एक प्रश्न होता है—क्या मैं क्रोध को छोड़ सकता हूँ? साधक इस पर विचार करता है। उस प्रश्न पर विचार करते-करते वह इस तथ्य पर पहुँचता है कि मुझे बहुत बड़ी क्षमता है। मैं क्रोध को छोड़ सकता हूँ। इस चिन्तन से वह अनुप्रेक्षा के अगले चरण पर पहुँच जाता है। वह विवेक पर पहुँच जाता है।

कायोत्सर्ग का तीसरा सूत्र है—विवेक। साधक सोचता है कि मैं क्रोध को इसलिए छोड़ सकता हूँ कि मैं क्रोध नहीं हूँ। क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। यदि क्रोध मेरा स्वभाव होता तो मैं क्रोध को कभी नहीं छोड़ पाता। कोई भी व्यक्ति अपने स्वभाव को नहीं छोड़ सकता। किन्तु क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है, स्वरूप नहीं है। मैं क्रोध नहीं हूँ। मैं उससे भिन्न हूँ। मैं ज्ञानमय हूँ। मैं दर्शनमय हूँ। मैं आनन्दमय हूँ। क्रोध मेरे ज्ञान को आवृत करता है। क्रोध मेरे दर्शन को आवृत करता है। क्रोध मेरे आनन्द को आवृत करता है। उसे विकृत करता है। वह मेरी शक्तियों को विनष्ट करता है। इस चिन्तन से वह इस विवेक पर पहुँच जाता है—मैं क्रोध नहीं हूँ और क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है।

स्वभाव परिवर्तन के तीन सूत्र हैं—कायोत्सर्ग, अनुप्रेक्षा और विवेक।

जब साधक ने यह मान लिया कि क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है, मैं क्रोध नहीं हूँ तब बात बहुत मुलभ जाती है, ज्ञान स्पष्ट हो जाता है। जब ज्ञान स्पष्ट हो जाता है, तब चरण अपने आप आगे बढ़ने लगते हैं।

भगवान् ने कहा—‘पठमं नाणं तओ दया’। पहले ज्ञान स्पष्ट होना चाहिए। आत्म-सम्मोहन का एक कथन है—ज्ञान एक शक्ति है। ज्ञान जब स्पष्ट हो जाता है, तब आचरण की सुविधा हो जाती है।

स्वभाव परिवर्तन का चौथा सूत्र है—व्यान। दर्शन-केन्द्र पर ध्यान

केन्द्रित करे। दोनों मृकृटियों के बीच का स्थान है—दर्शन-केन्द्र। यह हमारे अन्तर्-ज्ञान का केन्द्र है। यह अन्तर्दृष्टि और सम्यग्-दृष्टि का केन्द्र है। जितना आन्तरिकज्ञान प्रकट होता है, वह इसी केन्द्र से प्रकट होता है। जब ध्यान दर्शन-केन्द्र पर स्थापित होता है, तब अपनी बात को भीतर तक पहुँचाने में बड़ी सुविधा हो जाती है। मनोविज्ञान मानता है कि जो बात हमारे स्थूल मन तक पहुँचती है, वह कार्यकर नहीं होती। उससे व्यक्तित्व का परिवर्तन नहीं हो सकता। जब हम दर्शन-केन्द्र पर ध्यान करते हैं तब हमारा विचार, हमारा सकल्प, अन्तर्मन तक पहुँच जाता है। वह संकल्प लेश्या-तन्त्र और अध्यवसाय-तन्त्र तक पहुँच जाता है। परिवर्तन घटित होने लगता है। दर्शन-केन्द्र पर ध्यान करना चौथा चरण है।

स्वभाव-परिवर्तन का पाचवाँ सूत्र है—शरण। हमें शरण में जाना होगा। आत्म-सम्मोहन के वर्तमान सिद्धान्त में शरण की बात नहीं मिलती। वहाँ आत्म-शिथिलीकरण, आत्म-विश्लेषण और आटो-सजेशन की बात मिलती है, स्वतः सूचना की बात मिलती है। किन्तु शरण की बात नहीं मिलती।

शरण में जाना—बहुत महत्व का सूत्र है। प्रश्न है—किसकी शरण में जाना? और किसी दूसरे की शरण में जाने की जरूरत नहीं है, अपनी ही शक्ति की शरण में जाना है या हमें उसकी शरण में जाना है जो अनन्त-ज्ञान, अनन्त-दर्शन, अनन्त-आनन्द और अनन्त-शक्ति का धनी है। जिससे ये चारों अनन्त प्रस्फुटित हो चुके हैं, उसकी शरण में जाना है, जिसमें ये बीज अकुरित हो चुके हैं, पल्लवित, पुष्पित और फलित हो चुके हैं, उसकी शरण में जाना है। किसी व्यक्ति-विशेष की शरण में नहीं जाना है। इस अनन्त-चतुष्टयी की शरण में जाना है। जब यह शरण उपलब्ध हो जाती है तब तैजस शक्ति का विकास होता है। उस समय विद्युत् की इतनी तीव्र तरंगें उपलब्ध होती हैं कि रूपान्तरण का क्रम प्रारंभ हो जाता है।

संवेग-नियंत्रण की पद्धति

जिस व्यक्ति का अपनी संवेदनाओं पर नियंत्रण होता है वह बहुत आगे बढ़ जाता है। जिसमें नियंत्रण की पूरी क्षमता नहीं होती है, एक सीमा तक होती है, वह मूल स्थिति में कायम रह जाता है। जो संवेदनाओं का दास बन जाता है, वह अपने जीवन की दुर्गति कर बैठता है। उसका अधःपतन होता है। हम इस सच्चाई का अनुभव करें कि संवेदनाओं पर नियंत्रण किए बिना जीवन में विकास नहीं किया जा सकता। यदि इस स्थिति का साक्षात्कार करना हो तो पश्चिमी जगत् की यात्रा करें। वहाँ एक नया दर्शन मिलेगा। वहाँ इतना बौद्धिक विकास, वैज्ञानिक दृष्टि का विकास और धन

तथा सुख सुविधा की सामग्री होने पर भी, इन्द्रियो की उच्छृंखलता के कारण वहाँ की स्थिति अत्यन्त दुःखद और पीडाकारक है। अमेरिका जैसे राष्ट्र में अनेक नगरों की यह स्थिति है कि नागरिक घर से निकलता है और सायं यदि सकुशल लौट जाता है तो वह उस दिन को लाख-लाख धन्यवाद देता है। पता नहीं, कब उसे गोली लग जाए। यह आवश्यक नहीं है कि भगडा होने पर ही गोली चले। कोई भगडा नहीं, कोई द्वेष नहीं, अकारण ही गोली चली और आदमी मर गया। ऐसा पागलपन आज छा गया है कि कोई भी, कभी भी, किसी की हत्या कर डालता है। यह पागलपन आता है सवेदनाओं के अनियंत्रण से।

प्रश्न होता है कि सवेदनाओं पर नियंत्रण कैसे करे? आदमी सवेदनाओं के साथ चलता है, जीता है। ऐसी स्थिति में सवेदनाओं पर नियंत्रण करना सरल बात नहीं है। इन्द्रिय-संवेदनाओं से परे होकर जीना साधु-सन्यासियों के लिए तो शक्य हो जाता है, पर विद्यार्थी ऐसा कर सके, बहुत कठिन बात है। आज का बच्चा प्रारंभ से ही इन्द्रिय-सवेदनाओं के साथ जीता है। विद्यार्थी स्कूल से निकलता है तो सीधा ध्यान जाता है सिनेमा घरों पर। घर पर आता है तो ध्यान जाता है टी. वी. पर। कभी क्रिकेट की कोमेन्ट्री सुनता है और कभी फिल्मी गाने। उसका पूरा दिन इन्द्रियो की सवेदनाओं के सहारे बीतता है। धीरे-धीरे वह उसकी प्रकृति बन जाती है। वह परिणाम को नहीं जानता, विपाक को नहीं जानता। किपाक का फल देखने में सुन्दर होता है। उसका रंग-रूप मनोहारी होता है। पर उसका खाने का परिणाम होता है मृत्यु। इन्द्रिय-संवेदनाओं की भी यही स्थिति है। ये सवेदनाएँ प्रवृत्तिकाल में सुखद लगती हैं, पर उनका परिणाम कटु होता है। कुछ कार्य ऐसे होते हैं जो प्रवृत्ति-काल में अच्छे लगते हैं, पर उनका परिणाम-काल दुःखद होता है। कुछ कार्य प्रवृत्ति-काल में बुरे होते हैं पर उनका परिणाम सुखद होता है। भारतीय दर्शन में वही प्रवृत्ति अच्छी मानी जाती है जिसका परिणाम कल्याणकारी होता है।

इन्द्रिय सवेदनाओं का परिणाम कभी अच्छा नहीं होता। बच्चा इस तथ्य को नहीं जानता, अतः माता-पिता और शिक्षक को ऐसा प्रयत्न करना चाहिए कि उसे यह भान हो सके कि इन्द्रिय-संयम जीवन-विकास के लिए आवश्यक है। बालक की अवस्था परानुशासन की अवस्था है, आत्मानुशासन की अवस्था नहीं है। बालक जब किशोर बन जाए तब उसे परिणाम बोध देना अत्यन्त जरूरी है। संवेदनाओं पर नियंत्रण पाने का उपाय है परिणाम-बोध। यानी बच्चों को विपाक का बोध कराना, प्रवृत्ति का परिणाम क्या होगा इसकी अवगति देना, बहुत जरूरी है। यह पहला उपाय है—सवेदन-नियंत्रण का।

संवेदन-नियंत्रण का दूसरा उपाय है—श्वास-नियंत्रण । यही दीर्घश्वास की प्रक्रिया है । श्वास-नियंत्रण का अर्थ है—पूरा गहरा श्वास दीर्घश्वास । यह एक विद्यार्थी के लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि उसके मस्तिष्क के लिए ऑक्सीजन की बहुत अधिक आवश्यकता होती है । शिक्षा का सम्बन्ध है मस्तिष्क के साथ । पूरे शरीर को जितना ऑक्सीजन चाहिये उससे तिगुना ऑक्सीजन मस्तिष्क को चाहिये । उसकी पूर्ति दीर्घश्वास के द्वारा होती है । उस स्थिति में मस्तिष्क काफी सक्रिय हो जाएगा । वह तीव्र विकास कर पाएगा । उसकी क्षमता का विकास होगा । यदि ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलेगा तो मस्तिष्क सुचारुरूप से काम नहीं कर पाएगा । विद्यार्थी में आलस्य और प्रमाद बढ़ेगा, उसका मन पढाई में नहीं लगेगा । वह एकाग्र नहीं हो पाएगा । सारी गडबडियाँ पैदा होने लगेंगी । ज्ञान-ग्रहण की शक्ति क्षीण होने लगेंगी । इसलिए विद्यार्थी के लिए दीर्घश्वास का प्रयोग बहुत लाभप्रद है । दीर्घ-श्वास भी लयवद्ध होना चाहिए । लयवद्ध श्वास की दो भाषाओं में समझाया गया है—

१ जितना समय श्वास लेने में लगे, उतना ही समय श्वास छोड़ने में लगे । प्रत्येक बार यही क्रम चले ।

२. श्वास लेने में कम समय और श्वास छोड़ने में अधिक समय लगे । जैसे श्वास लेने में आठ मात्रा का समय लगता है तो छोड़ने में उससे डेढ़-चारह मात्रा का समय लगना चाहिए, जिससे कि कार्बन पूरी मात्रा में निकल जाए । जब कार्बन पूरी मात्रा में निकल जाता है, तब न वैचेनी सताती है और न जम्हाई ।

इस प्रकार लयवद्ध श्वास में दो बातें समान रूप से होंगी, चाहे तो श्वास लेने, निकालने में बराबर समय लगे या निकालने में ज्यादा समय लगे । इसका लाभ जान लेना भी आवश्यक है ।

वच्चा जब १३-१४ वर्ष की अवस्था का होता है तब उसकी थाइमस और पिनियल—ये दोनों ग्रन्थियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं । थाइमस ग्रन्थि के निष्क्रिय होने का परिणाम है कि उसमें सहनशक्ति, चुस्ती, प्रसन्नता, आनन्द आदि का अभाव हो जाता है । पिनियल ग्रन्थि जब निष्क्रिय हो जाती है तब नियंत्रण की शक्ति कम हो जाती है । दीर्घश्वास के प्रयोग से बालक अनेक चीजों से बच जाता है । १३-१४ वर्ष की अवस्था में यौन सक्रियता बढ़नी शुरू हो जाती है और यदि पिनियल निष्क्रिय होती है तो उनकी नियंत्रण की शक्ति कम होती है और तब बालक अनेक बुराइयों का शिकार हो जाता है । यह वैज्ञानिक दृष्टि की बात है । अब हम इस पर योगदृष्टि से विचार करें । कामवृत्ति का केन्द्र है—नाभि से गुदा तक का स्थान, उपस्थ

का स्थान । यह अपान का स्थान है । जब अपान पर प्राण का नियन्त्रण रहता है तब वृत्तियाँ शान्त रहती हैं । जब अपान पर प्राण का नियन्त्रण कम हो जाता है तब अधोगामी वृत्तियाँ सक्रिय होने लगती हैं ।

यदि हम तुलनात्मक दृष्टि से देखें तो यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि विज्ञान की भी वही निष्पत्ति है और योग की भी वही निष्पत्ति है । दोनों की निष्पत्ति एक है ।

दीर्घश्वास से अपान पर नियन्त्रण साधा जाता है । यदि विद्यार्थी को इसका ठीक अभ्यास करा दिया जाता है तो वह प्रारम्भ से ही बुरी आदतों से नहीं फंसेगा । वह बुराईयों से बच जाएगा ।

अनेक व्यक्ति पूछते हैं कि बुरे विचार बहुत आते हैं, उन्हें रोकने का क्या उपाय है ?

हम सीधा-सा उपाय बताते हैं कि दस मिनट तक दीर्घश्वास का प्रयोग करें । एक मिनट में दो श्वास लें । समस्या हल हो जाएगी । केवल विद्यार्थी ही नहीं, कोई भी इस प्रयोग से लाभ उठा सकता है । जब-जब बुरे विचार, निम्न-वृत्तियाँ, वासनाएँ आक्रमण करती हैं तब दीर्घ-श्वास का प्रयोग करने से, इनको रोका जा सकता है । दीर्घश्वास इनका प्रतिरोधक है ।

संवेदन-नियन्त्रण के लिए भी दीर्घश्वास बहुत आवश्यक है । आप यह न सोचें कि संवेदन-नियन्त्रण से आपकी गृहस्थी में अन्तर आ जाएगा । आप चिन्ता न करें, बाधा नहीं आएगी । किन्तु इन्द्रियों की उच्छृंखलता के कारण जो समस्याएँ आती हैं, उनसे बचा जा सकता है ।

संवेदन-नियन्त्रण का एक उपाय है—प्राणकेन्द्र पर ध्यान करना, यानी नासाग्र पर ध्यान करना । नाक का वासनाओं के साथ गहरा संबंध है । कान का और नाक का विकारों के साथ संबंध है । मस्तिष्क का एक भाग है—एनिमल ब्रेन । इसी के कारण मनुष्य में पाशविक वृत्तियाँ उभरती हैं । उसका संबंध नाक और इन्द्रियों के साथ है । प्राचीन आचार्यों ने इसका अनुभव किया और इस पर विजय पाने के लिए उन्होंने नासाग्र पर ध्यान करने की बात कही । भगवान् महावीर की ध्यानमुद्रा में दोनों आँखें नाक पर टिकी देखी जाती हैं ।

हम किसी भी दृष्टि से सोचें—चाहे बौद्धिक विकास के लिए, चाहे भावनात्मक विकास के लिए, चाहे जीविका की सफलता के लिए या सह-अस्तित्व की सफलता के लिए, हमें संवेदों पर नियन्त्रण करना होगा । यह एक उपाय है । अनुपाय कुछ भी नहीं है । जिसके पास उपाय नहीं है, वह हजार प्रयत्न करने पर भी सफल नहीं हो सकता । जिसके पास उपाय है, वह थोड़े समय में ही सफलता की मंजिल तक पहुँच जाता है । इसलिए उपाय को खोजें,

अपनाएं और मंजिल तक पहुंचें । संवेदो पर नियन्त्रण पाने का मार्ग सबके लिए कल्याणकारी है । यदि प्रारम्भ से ही विद्यार्थी को उपाय और परिणाम-बोध से परिचित करा दिया जाए तो न केवल विद्यार्थी जीवन अच्छा होगा, परन्तु उसका पूरा सामाजिक जीवन भी अच्छा होगा । इस प्रकार हम नई समाज-व्यवस्था में विद्यार्थी को एक घटक के रूप में प्रस्तुत कर सकते हैं, नया मार्ग और नई दिशा उसके सामने रख सकते हैं ।



अनुपेक्षा : प्रयोग और पद्धति



अनुप्रेक्षा : प्रयोग और पद्धति

अनासक्ति की अनुप्रेक्षा-

१. महाप्राण ध्वनि २ मिनट
२. कायोत्सर्ग ५ मिनट
३. नीले रंग का श्वास लें । अनुभव करें । श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं । ३ मिनट
४. विशुद्धि-केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें ३ मिनट
५. शान्ति-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘अनासक्ति का विकास हो रहा है । पदार्थ के प्रति मूर्च्छा का भाव क्षीण हो रहा है’—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करे फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें । ५ मिनट

अनुचिन्तन करें :—मैं पदार्थ की प्रकृति को जानता हूँ । वह मेरे लिए उपयोगी है । उससे मुझे सुविधा मिलती है । किंतु सुख और शान्ति नहीं । ये मेरे आन्तरिक गुण हैं । मैं संकल्प करता हूँ कि मैं पदार्थ के प्रति मूर्च्छित नहीं बनूँगा । सदा अपने प्रति जागरूक रहूँगा ।

१० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें । २ मिनट

सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि २ मिनट
२. कायोत्सर्ग ५ मिनट
३. नीले रंग का श्वास लें । अनुभव करें—श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं । ३ मिनट
४. विशुद्धि-केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें । ३ मिनट
५. ज्योति-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘सहिष्णुता का भाव पुष्ट हो रहा है । मानसिक संतुलन बढ़ रहा है’—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें । फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें । ५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

शारीरिक संवेदन
ऋतु जनित संवेदन
रोग जनित संवेदन
मानसिक संवेदन
सुख-दुःख
अनुकूलता-प्रतिकूलता

भावात्मक संवेदन :—

विरोधी विचार
विरोधी स्वभाव
विरोधी रुचि

ये संवेदन मुझे प्रभावित करते हैं, किन्तु इनके प्रभाव को कम करना है। यदि इनका प्रभाव बढ़ा तो शक्तियां क्षीण होंगी। जितका इनसे कम प्रभावित होऊंगा, उतनी ही मेरी शक्तियां बढ़ेंगी। इसलिए सहिष्णुता का विकास मेरे जीवन की सफलता का महामंत्र है। १० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।

२ मिनट

मृदुता की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि २ मिनट

२. कायोत्सर्ग ५ मिनट

३. हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। ३ मिनट

४. दर्शन-केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें। ३ मिनट

५. शान्ति-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘मृदुता का भाव पुष्ट हो रहा है। अहं का भाव क्षीण हो रहा है’—
इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। ५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

१. व्यक्ति और वस्तु के प्रति मेरा व्यवहार विनम्र होना चाहिए।

२. सत्य के प्रति विनम्र भाव, जो मैं कहता हूं वही सत्य है, इस आग्रह से वचने का मनोभाव।

३. मुझे अपने अहं का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए।

४. कृतज्ञता के लिए साधुवाद, वन्यवाद देना, सत्य प्रकृति का अनुमोदन करना जीवन की सफलता का एक आवश्यक तत्त्व है।

५. अपनी भूल के लिए खेद प्रकट करना, अप्रिय व्यवहार हो जाने

पर क्षमायाचना करना अपने आपको बड़ा बनाने का उपाय है। इन सबके प्रति मैं जागरूक बना रहूंगा।

१० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।

२ मिनट

अभय की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें :—

श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

३ मिनट

४. आनन्द-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें 'अभय का भाव पुष्ट हो रहा है। भय का भाव क्षीण हो रहा है,'—इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।

५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

भय से विकसित शक्तियां कुण्ठित हो जाती हैं। नई शक्तियां विकसित नहीं हो पाती। इसलिये मुझे अभय होने का अभ्यास करना चाहिए। जो डरता है उसे सभी डराते हैं। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। शक्ति के विकास के लिए अभय की साधना करूं यह मेरा दृढ़ निश्चय है। मैं निश्चित ही भय से छुटकारा पा लूंगा।

५ मिनट

५. आनन्द-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर गुलाबी रंग का ध्यान करे।

३ मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें।

२ मिनट

आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

३ मिनट

४. शान्ति-केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान करें।

३ मिनट

५. शान्ति-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

'नियंत्रण की क्षमता बढ़ रही है। मन की चंचलता कम हो रही है'—इस शब्दावलि को नौ बार उच्चारण करें, फिर नौ बार मानसिक जप करें।

५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

अनुशासन या नियंत्रण के बिना समाज नहीं चल सकता। जब आत्म-नियंत्रण सशक्त होता है तब बाहरी नियंत्रण की अपेक्षा कम होती है। आत्म-नियंत्रण की स्थिरता होने पर बाहरी नियंत्रण की मात्रा बढ़ जाती है। मैं नहीं चाहता कि बाहरी नियंत्रण के द्वारा मेरी स्वतंत्रता पर अकुश लगे।

‘अपने पर अपना अनुशासन अणुव्रत की परिभाषा’—इस सत्य को मैंने समझा है। इसलिए मैं संकल्प करता हूँ कि मैं आत्मानुशासन का विकास करूँगा। १० मिनट

मूर्ति की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि २ मिनट

२. कायोत्सर्ग ५ मिनट

३. नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—

श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। ३ मिनट

४. विद्युद्धि-केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें। ३ मिनट

५. ब्रह्म-केन्द्र (जीभ) पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘इच्छा का परिष्कार हो रहा है। स्वार्थभाव क्षीण हो रहा है’—इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें, फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। ५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

जीवन यात्रा के संचालन का केन्द्र-विंदु लोभ है। उससे इच्छा और स्वार्थ की भावना पैदा होती है। उसकी प्रेरणा से मनुष्य सुख-सुविधा चाहता है और उसकी साधन-सामग्री का संचय करता है।

स्वार्थ सफलता की बहुत बड़ी प्रेरणा है, उसे सामाजिक प्राणी सर्वथा रोक नहीं सकता। दूसरे के स्वार्थ को हानि पहुंचाए बिना अपना स्वार्थ साधने को अमान्य नहीं किया जा सकता है।

स्वार्थ की अति होने पर दूसरों के हितों को हानि पहुंचा कर अपना हित साधने के लिए क्रूर आचरण और व्यवहार किये जाते हैं। उस स्थिति में स्वार्थ समाज के लिए खतरा बन जाता है। असीम स्वार्थ की अवस्था में क्रोध, चौर्य-वृत्ति, स्वादलोलुपता, असत्य, इन्द्रियलोलुपता, कामलोलुपता, अपराधी मनोवृत्ति, सामाजिक कर्तव्य की उपेक्षा, हित-शिक्षा के प्रति प्रतिकूल भाव, कटु वचन का प्रयोग, इस प्रकार की प्रवृत्तियाँ जन्म लेती हैं। इसलिये मुझे अति स्वार्थ से बचने का अभ्यास करना चाहिए।

स्वार्थी मनोवृत्ति से अल्पकालीन लाभ होते हैं, दीर्घकालीन नहीं। स्व को व्यापक बनाकर तथा स्वार्थ त्याग करने वाली महान् आत्माओं का जीवन-वृत्त पढ़कर उन्हें आदर्श मानकर स्वार्थ की संकुचित सीमाओं को तोड़ा जा सकता है।

१० मिनट

६. महाप्राण की ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें।

२ मिनट

ऋजुता की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. अरुण रंग का श्वास लें। अनुभव करें—

श्वास के साथ अरुण रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

३ मिनट

४. दर्शन-केन्द्र पर अरुण रंग का ध्यान करें।

३ मिनट

५. दर्शन-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘ऋजुता का भाव पुष्ट हो रहा है। वक्रता का भाव क्षीण हो रहा है’—इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें, फिर इसका नौ बार मानसिक जाप करें।

५ मिनट

अनुचिन्तन करें—

ऋजुता और सत्य—दोनों परस्पर जुड़े हुए हैं। जहाँ ऋजुता है वहाँ सत्य है और जहाँ सत्य है वहाँ ऋजुता है। ऋजुता को छोड़ कर सत्य की कल्पना नहीं की जा सकती।

ऋजु व्यक्ति ही अपने भावों को दूसरों तक सम्यग् प्रकार से पहुँचा सकते हैं और दूसरों के भावों को सम्यग् ग्रहण कर सकते हैं। ऋजु व्यक्ति ही कथनी और करनी की दूरी को कम कर सकते हैं। ऋजुता एक बहुत बड़ा मानवीय गुण है। मेरा संकल्प है कि मैं इसे अपने में विकसित करूँ।

१० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें।

२ मिनट

सैत्री की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. सफेद रंग का श्वास लें। अनुभव करें—

श्वास के साथ सफेद रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।

३ मिनट

४. पूरे ललाट पर सफेद रंग का ध्यान करें।

३ मिनट

५. पूरे ललाट पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘सब मेरे मित्र हैं । मैं सबके प्रति मैत्री का प्रयोग करूंगा’—इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें ।
 ५ मिनट
 अनुचिन्तन करें—

शत्रुता का भाव भय पैदा करता है और भय शरीर एवं मन को दुर्बल बनाता है, इसलिये मुझे मैत्रीभाव का विकास करना चाहिए ।

जैसे ही शत्रुता का भाव आता है प्रसन्नता गायब हो जाती है । अपनी प्रसन्नता को सुरक्षित रखने के लिए मैत्रीभाव का विकास करना चाहिए ।
 १० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें ।

२ मिनट

धैर्य की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. पीले रंग का श्वास ले । अनुभव करें—

श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं ।

३ मिनट

४. प्राण-केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान करें ।

३ मिनट

५. प्राण-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

‘मैं परिस्थिति को झेलने की क्षमता को विकसित करूंगा ।

उससे पराजित नहीं होऊंगा’—इस शब्दावलि का नौ बार

उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें ।

३ मिनट

अनुचिन्तन करें—

जिसमें उतावलापन होता है, जो उचित समय की प्रतीक्षा करना नहीं जानता उसका मन अधिक चंचल हो जाता है । अधिक चंचलता मन को अस्त-व्यस्त बना देती है । इससे स्मृति और एकाग्रता की शक्ति कम होती है । इसलिये धैर्य रखना बहुत जरूरी है । मैं धैर्य रखने का अभ्यास करूंगा ।
 १० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें ।

२ मिनट

मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. कायोत्सर्ग

५ मिनट

३. हरे रंग का श्वास लें । अनुभव करें—

श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं ।

३ मिनट

४. दर्शन केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें । ३ मिनट

५. दर्शन केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करे—

‘आवेश अनुशासित हो रहे है । मानसिक संतुलन बढ़ रहा है’—

इस शब्दावलि का नौ बार उच्चारण करें, फिर इसका नौ

बार मानसिक जप करे ।

५ मिनट

अनुचितन करें—

अस्वस्थ मन शरीर को अस्वस्थ बनाता है । शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य बहुत जरूरी है । अस्वाभाविक आकांक्षा, असहिष्णुता, अवांछनीय घटना मन को असंतुलित बना देती है । मानसिक असंतुलन सफलता की बहुत बड़ी बाधा है । समस्या का सामना करना और मानसिक संतुलन खोना एक बात नहीं है । मैं समस्या से जूझते हुए भी अपना मानसिक संतुलन बनाए रखूंगा । मेरा विश्वास है कि प्रेक्षा-ध्यान के अभ्यास के द्वारा मैं अपने मन को इतना साध लूंगा कि वह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुलित रह सके ।

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करे ।

२ मिनट

स्वावलम्बन की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. लयबद्ध दीर्घश्वास

५ ”

३. भस्त्रिका

५ ”

४. कायोत्सर्ग

५ ”

५. संकल्प—

‘मैं स्वावलम्बी रहूंगा । मैं अपनी आवश्यकता-पूर्ति के लिए अपनी शक्ति का उपयोग करूंगा ।’

अभ्यास पद्धति—शान्ति-केन्द्र पर चित्त केन्द्रित करें । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—५ मिनट उच्चारण पूर्वक, ५ मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और ५ मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें ।

२ मिनट

कर्त्तव्यनिष्ठा की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. लयबद्ध दीर्घश्वास

५ ”

३. भस्त्रिका

५ ”

४. कायोत्सर्ग

५ ”

५. संकल्प—

‘मैं अपने कर्त्तव्य के प्रति जागरूक रहूंगा । कर्त्तव्य के बाधक तत्वों—

क्रोध, लोभ, भय आदि को अनुशासित रखने का अभ्यास करूंगा ।'

अभ्यास पद्धति—शान्ति-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए, ५ मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें ।

२ मिनट

राष्ट्रीय दायित्व की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. लयबद्ध दीर्घश्वास

५ "

३. भस्त्रिका

५ "

४. कायोत्सर्ग

५ "

५. संकल्प—

‘मैं अपने राष्ट्रीय दायित्व के प्रति सचेत रहूंगा । मैं वैसा कोई काम नहीं करूंगा जिससे राष्ट्र का अहित हो, उसकी प्रतिष्ठा कम हो ।’

अभ्यास पद्धति—दर्शन-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें ।

२ मिनट

सत्य की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. लयबद्ध दीर्घश्वास

५ "

३. भस्त्रिका

५ "

४. कायोत्सर्ग

५ "

५. संकल्प—

‘मैं सत्य के प्रति आस्थावान् रहूंगा । मैं असत्य नहीं बोलूंगा, पूर्वाग्रह से बचूंगा ।’

अभ्यास पद्धति—शान्ति-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें ।

२ मिनट

समन्वय की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि

२ मिनट

२. लयबद्ध-दीर्घश्वास

५ "

- | | |
|---------------|--------|
| ३. भस्त्रिका | ५ " |
| ४. कायोत्सर्ग | ५ मिनट |
| ५. सकल्प— | |

‘मैं विरोधी बातों और घटनाओं में संबंध खोजने का प्रयत्न करूंगा । मैं सर्वांगीण दृष्टिकोण का विकास करूंगा ।’

अभ्यास पद्धति—दर्शन-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करे । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

- | | |
|---|--------|
| ६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करे । | २ मिनट |
|---|--------|

सम्प्रदाय निरपेक्षता की अनुप्रेक्षा

- | | |
|----------------------|--------|
| १. महाप्राण ध्वनि | २ मिनट |
| २. लयबद्ध दीर्घश्वास | ५ " |
| ३. भस्त्रिका | ५ " |
| ४. कायोत्सर्ग | ५ " |
| ५. संकल्प— | |

‘मैं साम्प्रदायिक कट्टरता से वंचूंगा । मैं विभिन्न मान्यताओं और सम्प्रदायों के प्रति सद्भावना का विकास करूंगा ।’

अभ्यास पद्धति—आनन्द-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करे । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

- | | |
|---|--------|
| ६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करे । | २ मिनट |
|---|--------|

मानवीय एकता की अनुप्रेक्षा

- | | |
|----------------------|--------|
| १. महाप्राण ध्वनि | २ मिनट |
| २. लयबद्ध दीर्घश्वास | ५ " |
| ३. भस्त्रिका | ५ " |
| ४. कायोत्सर्ग | ५ " |
| ५. संकल्प— | |

‘मैं मानवीय एकता में विश्वास करूंगा । मैं जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊंच-नीच नहीं मानूंगा ।’

अभ्यास पद्धति—विशुद्धि-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करे । फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में ।

- | | |
|--|--------|
| ६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करे । | २ मिनट |
|--|--------|

सह-अस्तित्व की अनुप्रेक्षा

- | | |
|----------------------|--------|
| १. महाप्राण ध्वनि | २ मिनट |
| २. लयबद्ध दीर्घश्वास | ५ " |
| ३. भस्त्रिका | ५ " |
| ४. कायोत्सर्ग | ५ " |
| ५. संकल्प— | |

‘मैं शांतिपूर्ण सहवास का अभ्यास करूंगा। मैं विध्वंसात्मक और आक्रामक प्रवृत्ति का समर्थन नहीं करूंगा।

अभ्यास पद्धति—आनन्द-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की १५ मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में।

- | | |
|--|--------|
| ६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सपन्न करें। | २ मिनट |
|--|--------|

करुणा की अनुप्रेक्षा

- | | |
|--|--------|
| १. महाप्राण ध्वनि | २ मिनट |
| २. कायोत्सर्ग | ५ " |
| ३. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें : श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। | ३ " |
| ४. आनन्द-केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें | ३ " |
| ५. आनन्द-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—
‘सम्यग् दृष्टिकोण का विकास हो रहा है। करुणा का भाव पुष्ट हो रहा है।’ इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। | ५ " |

अनुचितन करें—

क्रोध, अहंकार और लोभ के आवेग मनुष्य को क्रूर बनाते हैं। क्रूर मनुष्य दूसरों को सताता है, ठगता है, अप्रिय व्यवहार करता है। कोई नहीं चाहता मेरे साथ अप्रिय व्यवहार हो तो फिर मुझे दूसरों के प्रति अप्रिय व्यवहार क्यों करना चाहिए? मुझे अच्छा जीवन जीने के लिए, सामुदायिक जीवन को शांतिमय बनाने के लिए, करुणा का विकास करना है। मैं संकल्प करता हूँ कि मेरे करुणा का भाव पुष्ट होगा।

- | | |
|--|--------|
| ६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सपन्न करें। | २ मिनट |
|--|--------|

प्रामाणिकता की अनुप्रेक्षा

१. महाप्राण ध्वनि २ मिनट
२. कायोत्सर्ग ५ "
३. सफेद रंग का श्वास लें, अनुभव करें : श्वास के साथ सफेद रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। ३ "
४. ज्योति-केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान करें। ३ "
५. ज्योति-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें :
 'मेरी संकल्प शक्ति का विकास हो रहा है। प्रामाणिकता का भाव पुष्ट हो रहा है। इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। ५ मिनट अनुचितन करें—

अप्रामाणिकता एक असाधारण आवेग है। यह बहुत बड़ी बुराई है। जो भावना से अपरिपक्व होता है वही अप्रामाणिक व्यवहार करता है। मैं अप्रामाणिकता की वृत्ति पर विजय पा सकता हूँ। जिस क्षण अप्रामाणिक व्यवहार करने की बात मन में आएगी उसी समय बदल दूंगा। मैं अपने आपको भावित करता रहूंगा। कोई भी परिस्थिति मुझे अप्रामाणिक नहीं बना सकती। मेरे अपने विवेक को काम में लूंगा। आवेगों के आधार पर काम नहीं करूंगा। मेरा दृढ़ निश्चय है कि मैं निरन्तर प्रामाणिकता का विकास करूंगा। १० मिनट

६. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें। २ मिनट